

Edgar Alexandre Belchior Quedas

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
SUB 13
CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL**

Presidente: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-orientador: Professor Mestre Nelson Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Edgar Alexandre Belchior Quedas

RELATÓRIO DE ESTÁGIO SUB 13 CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção de Grau de Mestre em Desporto, no Curso de Mestrado em Futebol “Da Formação ao Alto Rendimento”, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Presidente: Professoura Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-orientador: Professor Mestre Nelson Veríssimo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

Para a elaboração deste trabalho, tornou-se indispensável a colaboração e apoio de algumas pessoas, sem a ajuda destes intervenientes não seria possível a sua concretização.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, por proporcionar este novo mestrado aos seus discentes, uma nova oportunidade de ensino e de partilha de conhecimentos relacionados com o treino desportivo de futebol.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, director da Faculdade de Educação Física e Desporto, que mostrou sempre grande disponibilidade com os alunos e abertura na resolução de problemas.

A todos os professores com quem pude aprender e alargar o meu leque de conhecimentos dentro desta área mais específica do futebol, mantendo sempre o conhecimento geral do desporto.

Ao Professor Nelson Veríssimo, pela Orientação deste trabalho, apoio e disponibilidade transmitida no decorrer do Mestrado e da realização deste relatório.

À direcção do Clube Atlético e Cultural que mais um ano acreditou na minha pessoa, me apoiou durante todo o ano, que me permitiu ser uma melhor pessoa e melhor treinador.

Ao treinador Duarte Pereira e Diogo Alves, não só por me acolherem na sua equipa técnica mas pela disponibilidade demonstrada, na partilha de conhecimentos, discussão e aprendizagem que me permitiram obter a nível prático e teórico durante o ano de estágio.

A todos os colegas de licenciatura e mestrado, com quem tive o prazer de trabalhar e estudar, pela troca de conhecimentos, amizades e experiências diárias, durante estes 6 anos de faculdade.

Agradecer á minha família, em especial aos meus pais e irmãs que me apoiaram durante este processo todo desde o primeiro ano de Licenciatura até o final do mestrado.

A todos os meus amigos que me acompanham todos os dias, ouvem as minhas frustrações e conquistas e me apoiam em todos os momentos. A Todos um especial Obrigado!

Resumo

Este Relatório surge no âmbito do estágio de Mestrado em Treino de Futebol “Da Formação ao Alto Rendimento” da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa de Infantis A (sub-13) do Clube Atlético e Cultural, que disputou o Campeonato Distrital de Juniores “D2”, na época desportiva de 2016/2017. Tem como principal objectivo a análise ao processo de treino da equipa.

A partir da análise ao processo de treino da equipa podemos observar que o nosso método de treino dá grande ênfase à tomada de decisão e ao ensino do jogo de futebol, focando sempre moderadamente os aspectos técnicos e comportamentais do jogo. Foi dado um grande ênfase aos métodos específicos de preparação no período pré-competitivo (52%) e no período competitivo (60,5%).

Os objectivos “desenhados” para o grupo de trabalho, foram com o decorrer do tempo, sendo atingidos, no final do ano conseguimos que o grupo de trabalho ficasse mais homogéneo, e garantimos uma estabilidade no ensino do jogo de futebol 11, no que diz respeito à organização de todos os jogadores ofensiva e defensivamente.

Por fim foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema “Os pais e a sua importância no futebol de formação” tendo sido concluído que os comportamentos dos pais podem ter efeito de dupla influência, ou serem catalisadores de força e motivação na vida desportiva dos jovens, ou actuarem como um factor de stress e ansiedade que, como fim, pode levar ao abandono precoce da prática desportiva.

Palavras-Chave: Futebol; Análise; Métodos; Treino; Modelos

Abstract

This Report is part of the Master's Degree in Soccer Training "From Training to High Performance" of the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, carried out in the Infantis A (under-13) team of Clube Atlético e Cultural, which competed in the District Championship Of Juniors "D2", in the sport season of 2016/2017. Its main objective is to analyze the training process of the team.

Through the analysis of the training process of the team we can observe that our training method gives great emphasis to the variable, decision making and the teaching of the football game, always focusing moderately the technical and behavioral aspects of the game. Always great emphasis on working with specific preparation methods in the pre-competitive period (52%) and in the competitive period (60.5%).

The objectives "designed" for the working group were, over time, being achieved, at the end of the year we managed to make the working group more homogeneous, and ensure stability in the teaching of football 11, regarding the organization of all players offensive and defensively.

Finally, a bibliographical review was carried out on the theme "Parents and they're importance in soccer training". It was concluded that parents' behaviors may have a double influence effect, they may be catalysts of strength and motivation in the sports life of the young athlete, or as a factor of stress and anxiety that, as an end, can lead to the early abandonment of sports practice.

Keywords: Soccer; Analysis; Methods; Training; Models

Abreviaturas e Símbolos

AV – Avançado

CAC – Clube Atlético e Cultural

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

DL – Defesa Lateral

MA – Médio Ala

MC – Médio Centro

MPG – Métodos de Preparação Geral

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MEP – Métodos Específicos de Preparação

 - Jogadores

 - Deslocamento jogador sem bola

 - Passe

Índice

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract.....	5
Abreviaturas e Símbolos.....	6
Índice	7
Índice Tabelas.....	10
Índice Figuras	11
Introdução	12
Capítulo I.....	14
Plano Individual de Estágio.....	14
1.1. Instituição onde será realizado o estágio e local de treino.....	15
1.2. Objectivos gerais da formação.....	15
1.3. Objectivos específicos da formação.....	15
1.4. Estratégias a implementar para a formação	15
1.5. Função e tarefas inerentes ao treinador estagiário	15
Capítulo 2	17
Caracterização da Instituição de Estágio	17
2.1. Enquadramento Histórico	18
2.2. Caracterização geral.....	19
2.3. Recursos estruturais	20
2.4. Recursos materiais	21
2.5. Recursos humanos	21
Capítulo 3	22
Caracterização do Contexto Competitivo.....	22
3.1. Caracterização da equipa técnica.....	23
3.2. Caracterização da equipa	23
3.3. Objectivos para a equipa.....	24
3.4. Avaliação Inicial, intermédia e final individual.....	24
3.5. Caracterização do contexto competitivo em que a equipa irá participar	32
3.6. Calendário competitivo.....	32

3.7. Regulamento Interno do Clube Atlético e Cultural	34
Capítulo 4	35
Modelos	35
4.1. Modelo de jogo	36
4.1.1 Sistema de jogo	36
4.1.2. Filosofia de jogo do CAC:	36
4.1.3. Processo defensivo:	36
4.1.4. Processo Ofensivo:	38
4.1.6. Esquemas Tácticos Ofensivos e Defensivos	41
4.1.7. Missões Tácticas Individuais	44
4.2. Modelo de Treino.....	47
4.3. Modelo de Observação	51
4.4. Modelo de Recrutamento.....	51
Capítulo 5	53
Processo de Treino.....	53
5.1. Plano Anual.....	54
5.2. Período Pré-Competitivo	56
5.2.1. Pressupostos Fundamentais.....	56
5.2.2. Unidade de Treino	58
5.2.3. Relação entre parte inicial, fundamental e final	62
5.2.5. Lesões.....	63
5.2 Período Competitivo	64
5.2.1. Pressupostos Fundamentais.....	64
5.2.2. Unidades de Treino	65
5.2.3. Relação entre parte inicial, fundamental e final	70
5.2.4. Disciplina	71
5.3 Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo	72
Capítulo 6	76
Processo Competitivo	76
6.1 Análise das competições oficiais	77
6.2 Análise Competitiva.....	80
6.2.1 Análise Competitiva Colectiva.....	80
6.2.2. Volume Competitivo Individual.....	91

6.3 Classificação final e sua evolução ao longo do campeonato	95
6.5 Rotinas de dia de jogo.....	97
Capítulo 7	98
“Os pais e a sua importância no futebol de Formação”	98
Resumo	99
Introdução	100
Desenvolvimento	102
Conclusão.....	107
Conclusões.....	109
Reflexões	112
Referências Bibliográficas.....	119
Anexos	120
Anexo I – Ficha de Observação	121
Anexo II – Ficha de Observação (Guarda Redes)	124
Anexo III – Regulamento Interno	127
Anexo IV – Calendário Associação Futebol de Lisboa	131
Anexo V – Ficha de Observação	132
Anexo VI – Quadro de Rendimento	134
Anexo VII – Ficha de Prospecção	135
Anexo VIII – Plano Anual	136
Anexo IX – Conteúdos de Ensino-Aprendizagem.....	138
Anexo X – Unidade de Treino Período Pré-Competitivo.....	139
Anexo XI – Unidade de Treino Período Competitivo	142

Índice Tabelas

Tabela 1- Plantel Época 2016/2017.....	23
Tabela 2- Avaliação Inicial.....	25
Tabela 3- Avaliação Intermédia	27
Tabela 4- Avaliação Final.....	29
Tabela 5- Calendário Competitivo 1ª fase	32
Tabela 6- Calendário Competitivo 2ª fase	33
Tabela 7- Missões Tácticas Individuais.....	44
Tabela 8- Princípios de Jogo (Ataque)	47
Tabela 9- Princípios de Jogo da Defesa.....	49
Tabela 10- Plano Anual	54
Tabela 11- Microciclo Tipo - Pré-Competitivo	56
Tabela 12- Volume Treino/Competição não oficial em min (Pré-Competitivo).....	58
Tabela 13 - Volumes Métodos de Treino em min (Pré-Competitivo).....	59
Tabela 14- Relação das partes da unidade de treino (Pré-Competitivo)	62
Tabela 15 - Microciclo Tipo (Período Competitivo).....	65
Tabela 16 - Volume de Treino /Competição em min (Período Competitivo)	65
Tabela 17 - Volume Métodos de Treino (Período Competitivo).....	67
Tabela 18 - Relação das Partes do Treino (Período Competitivo)	71
Tabela 19 - Volume Treino/Competição (Pré-Competitivo vs Competitivo)	72
Tabela 20- Volume Competitivo Individual (1ª fase)	91
Tabela 21 - Volume Competitivo Individual (1ª volta da 2ª fase).....	92
Tabela 22- Volume Competitivo Individual (2ª volta da Segunda fase).....	93
Tabela 23- Calendário Competitivo (resultados e classificação)	95

Índice Figuras

Figura 1- Símbolo CAC.....	18
Figura 2- Sistema de Jogo (4x3x3).....	36
Figura 3- Processo defensivo (Pressão ao adversário)	37
Figura 4- 1ª fase de Construção de jogo (Ofensivo).....	39
Figura 5- Dinâmicas Saída de Bola (quando bloqueada a saída)	40
Figura 6 - Esquema Tático Ofensivo (Canto Palmas)	41
Figura 7- Esquema Tático Defensivo (Canto)	42
Figura 8- Esquema Tático Defensivo (Livre Frontal)	42
Figura 9 - Esquema Tático Defensivo (Livre Lateral).....	43
Figura 10- Volume de Treino (Pré-Competitivo).....	58
Figura 11 - Método de Preparação Geral (Pré-Competitivo)	60
Figura 12 - Métodos Específicos de Preparação Geral (Pré-Competitivo)	60
Figura 13 - Métodos Específicos de Preparação (Pré-Competitivo)	61
Figura 14 - Tempo Despendido por partes na UT (Pré-Competitivo).....	62
Figura 15- Volume de Treino/Competitivo (Período Competitivo).....	66
Figura 16 - Métodos de Preparação Geral (Período Competitivo).....	68
Figura 17- Métodos Específicos de Preparação Geral (Período Competitivo)	69
Figura 18 - Métodos Específicos de Preparação (Período Competitivo)	70
Figura 19- Tempo Dispendido UT (Período Competitivo)	71
Figura 20 - Métodos de Treino (Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo)	72
Figura 21 - Métodos de Preparação Geral (Pré-Competitivo vs Competitivo)	73
Figura 22- Métodos Específicos de Preparação Geral (Pré-Competitivo vs Competitivo).....	74
Figura 23- Métodos Específicos de Preparação (Pré-Competitivo vs Competitivo).....	75
Figura 24 - Classificação 1ª fase.....	96
Figura 25 - Classificação 2ª fase.....	96

Introdução

O Clube Atlético e Cultural apresenta-se como um dos maiores e melhores clube formadores da zona de Lisboa, uma referência pelo seu trabalho desenvolvido ao longo da sua história e pelo mítico Torneio Internacional de Futebol Infantil.

O trabalho desenvolvido na equipa de Infantis A (sub-13) foi enquadrado com essa essência do clube, formar primeiro e competir depois e que os jogadores tenham uma boa evolução com uma progressão estável. Todo o processo de treino, maioritariamente controlado pelo treinador principal incidiu no ensino do jogo e na progressão para o futebol 11, e obrigando sempre a equipa a querer jogar e a não ter receio de ter a posse da bola, obter evolução nos jogadores, e equilibrar o grupo ao máximo (jogadores mais fortes continuarem a evoluir, e jogadores mais fracos aproximarem-se dos outros).

Este relatório tem como objectivo analisar todo o processo de treino (114 unidades de treino, correspondentes a um volume de 8.605 minutos) através da classificação dos exercícios de treino realizados nos períodos pré competitivo e competitivo, segundo a taxionomia dos exercícios de treino do futebol definida por Castelo (2009). Associados a este objectivo existem outros como:

- Comparar ambos os períodos e verificar se existem diferenças;
- Definir microciclo padrão;
- Caracterizar os diferentes modelos de atuação;

De igual modo pretende-se realizar uma revisão bibliográfica subordinada ao tema “Pais e a sua importância no futebol de formação” uma vez que o trabalho realizado no processo de estágio, foi numa equipa de jovens, onde interagimos muito com os pais destes atletas e que, podem ser vistos como uma influência chave na prática do filho

Por último, realizar um conjunto de reflexões relativamente ao processo de treino, competição e estágio.

O presente relatório encontra-se dividido em sete capítulos. O Capítulo um refere-se ao plano individual de estágio, no capítulo dois encontramos uma caracterização do Clube Atlético e Cultural, no capítulo número três farei a caracterização da equipa e do seu contexto

competitivo, no capítulo quatro está descrito o modelo de jogo e treino da equipa (Infantis A, sub-13) em estudo, bem como os modelos de observação e recrutamento. No capítulo cinco, é realizada uma análise ao processo de treino, nos períodos Pré-Competitivo e Competitivo, identificando os métodos de treino utilizados tendo em conta a taxonomia de Castelo (2009) e analisando as diferenças entre cada período. No sexto capítulo é realizada a análise às competições oficiais, colectiva e individualmente. O capítulo sete é direccionado para uma revisão bibliográfica sobre o tema “Pais e a sua importância no futebol de Formação” e por fim um conjunto de reflexões relativas ao processo de treino e estágio.

A norma de orientação para as referências bibliográficas e para as citações são as normas APA.

Capítulo I

Plano Individual de Estágio

1.1. Instituição onde será realizado o estágio e local de treino

O estágio será realizado no Clube Atlético e Cultural, na equipa de Infantis A (geração nascida em 2004). Os treinos realizam-se no Complexo Desportivo Carlos Lourenço (complexo do clube), os jogos em casa realizam-se no Campo Ferroviário (Marvila).

Realizámos 3 treinos por semana, no complexo do clube, segunda, quarta e quinta-feira.

1.2. Objectivos gerais da formação

Como Treinador Estagiário procuro melhorar os meus conhecimentos como treinador e garantir uma progressão de ensino para mim e para os atletas de um patamar inicial para um mais elevado de conhecimentos e capacidades. Criar hábitos de reflexão que permitam avaliar e agir nos diferentes contextos, competitivo e de treino.

1.3. Objectivos específicos da formação

Garantir uma evolução e progressão significativa na concepção, aplicação, apresentação, avaliação e correcção de exercícios, e capacidades de análise, avaliação e actuação no contexto de jogo. Garantir capacidades de Liderança eficazes e que se enquadrem com as necessidades da equipa. Aproximar cada vez mais o feedback às necessidades de cada atleta e de cada exercício. Conseguir neste caso dar o apoio necessário às necessidades do treinador principal, em treino, competição, tanto em análise como avaliação.

1.4. Estratégias a implementar para a formação

Penso que das coisas mais importantes para a formação de um treinador é a partilha e discussão de conhecimentos. Garantir uma vasta “coleção” de conhecimentos e com eles fazer algo nosso, algo que nos identifique. Questionar muito e ouvir muito aquilo que os outros têm para dizer. Estar em constante reflexão no processo de trabalho de si próprio, reflectir, avaliar e alterar se necessário.

1.5. Função e tarefas inerentes ao treinador estagiário

Realização de trabalho como treinador adjunto na equipa de Infantis A (sub12) do CAC. Sendo um treinador já da estrutura do clube há alguns anos, tendo já alguns conhecimentos, permitiu-me na equipa técnica ter funções mais participativas na operacionalização do treino, como “montar” os exercícios, comandar certas estações e liberdade na atribuição de feedback. Ainda no final dos treinos e dos jogos realizamos uma breve partilha de como correram as

respectivas actividades, ajudando também na preparação para o jogo. Caso seja necessário, asseguro a realização do treino caso alguém tenha de faltar.

Capítulo 2

Caracterização da Instituição de Estágio

2.1. Enquadramento Histórico



Figura 1- Símbolo CAC

O Clube Atlético e Cultural nasceu em 1974, é conhecido maioritariamente pelo seu trabalho na formação de jovens e pelo Torneio Internacional de Futebol Infantil anual em que participam, os 3 grandes portugueses (Sporting CP, SL Benfica e FC Porto) todos os anos, e juntando-se a eles mais equipas portuguesas e grandes colossos europeus e não só (Real Madrid, Atlético de Madrid, PSG, Ajax, Barcelona, Manchester City, Chelsea, Inter Milão entre outros.). É um clube conhecido também por “lançar” quase todos os anos jogadores para clubes como Sporting e Benfica e esses jogadores chegarem a futebol profissional (Miguel Veloso, Beto, Ruben Amorim...) e até chegarem a representar a Selecção de Portugal.

O clube iniciou a sua vida na Paiã, num campo pelado sediado na Junta de Freguesia da Pontinha, daí ser bastante conhecido como CAC da Pontinha. No entanto com o passar dos anos e com a necessidade de ter um novo espaço devido á expansão do clube (mais equipas, mais jogadores), foi oferecido um novo campo (ainda pelado) agora na Freguesia de Carnide, no Bairro Padre Cruz, e foi aqui que até ao momento o clube cresceu e muito e iniciou a sua campanha de clube formador e com o histórico Torneio Internacional de Futebol Infantil.

Devido ao seu histórico da formação, tanto Sport Lisboa e Benfica como Sporting Clube de Portugal, mantêm-se ligados de alguma forma ao clube, já houve tentativa de colocar as suas escolas no clube, mas o clube quer manter o seu nome na formação e apenas assina protocolos que não envolvam a mudança da formação do clube para outro. Actualmente o clube mantém um protocolo com o Sporting Clube e Portugal.

O Torneio Internacional contou este ano com a sua 36ª Edição, a 2ª edição realizada fora de casa (Complexo Desportivo 1º de Maio), e teve pela primeira vez 12 equipas a disputarem o Torneio (CAC, Futebol Clube Porto, Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal, Clube

Desportivo Nacional, Vitória Sport Clube, Club Brugge, Olympique Lyonnais, Deportivo Alavés, Club Deportivo Osasuna, Elche Club de Fútbol.

O clube cresceu e há cerca de 11 anos foi colocado um sintético novo no clube, um dos primeiros na zona de Lisboa e 4, 5 anos depois um novo campo de futebol 7 também sintético.

Actualmente o Clube tem passado por algumas dificuldades pois o seu campo sintético de futebol 11 precisa de ser renovado, perderam-se jogadores, duas das equipas desceram de divisão (Juvenis A e Iniciados B), e na última época as equipas de futebol 11 jogaram sempre em casa emprestada e o mesmo se mantém na época actual. Também o Torneio Internacional teve de ser realizado pela segunda vez fora de casa como já referenciado, no campo da Inatel em Alvalade. Para o ano esperamos contar com um novo complexo desportivo que poderá trazer o CAC ao sítio onde pertence que é ser um clube de formação de referência em todo o país. No entanto a luz ao fundo do Túnel terá aparecido e a construção do novo complexo foi anunciada pela Junta de Freguesia da Pontinha para iniciar a 15 de setembro de 2017, um passo importante para a reestruturação do clube.

2.2. Caracterização geral

O Clube apresenta na sua estrutura como modalidade principal o futebol, tem ainda o Goalball e o ténis. Neste momento participa com equipas nos campeonatos, em praticamente todos os escalões existentes:

. Escola de Animação (atletas que não competem) – Crianças nascidas no ano de 2009 para a frente, em que se procura apenas criar rotinas de trabalho, algumas aprendizagens adequadas à idade e momentos de brincadeira e diversão sempre em volta do futebol.

Futebol 7:

. Benjamins B (sub-10) – jogadores nascidos em 2007, onde competem juntamente com eles jogadores nascidos em 2008 e 2009

. Benjamins A (sub-11) – jogadores nascidos em 2006

Futebol 9:

. Infantis B (sub-12) – jogadores nascidos em 2005, competem actualmente no campeonato de futebol 9, onde participam equipas com jogadores nascidos maioritariamente em 2004.

Futebol 11:

. Infantis A (sub-13) – jogadores nascidos em 2004. Esta é a equipa que participa no Torneio Internacional do Clube.

. Iniciados B (sub-14) – jogadores nascidos em 2003. Disputam 1ª divisão Campeonato Distrital. Esta equipa desceu de divisão passando a disputar na época seguinte a 2ª Divisão Campeonato Distrital

. Iniciados A (sub-15) – jogadores nascidos em 2002. Actualmente a única equipa dos escalões de formação a participar no Campeonato Nacional

. Juvenis B (sub-16) – jogadores nascidos em 2001. Disputam 1ª Divisão Campeonato Distrital. Devido á descida do escalão de Juvenis A, na época seguinte vão disputar a 2ª Divisão do Campeonato Distrital.

. Juvenis A (sub-17) – jogadores nascidos em 2000. Disputam Divisão de Honra. Desceram de Divisão, na próxima época irão disputar 1ª Divisão do Campeonato Distrital

. Juniores (sub-18) – jogadores nascidos em 1999 e 1998. Disputam Divisão de Honra

. Seniores Masculinos – Disputam 1ª Divisão Campeonato Distrital

. Seniores Femininas – Disputam 1ª Divisão Campeonato Nacional de Futebol Feminino (Liga de Elite). Desceram de Divisão, na próxima época irão disputar a 2ª divisão de Promoção à primeira liga.

O Clube participa ainda no Campeonato de Juvenis e Seniores na modalidade de Goalball, onde venceu na última época o campeonato nacional de Juvenis e Seniores.

2.3. Recursos estruturais

De momento o Clube apresenta um campo de futebol 11, com algumas más condições, mas ainda se realizam treinos no mesmo, e um campo de futebol 7. Os treinos eram realizados nos 2 campos, à segunda feira treinávamos no campo de futebol 7, e à quarta e quinta-feira, treinávamos no campo de futebol 11, sendo que apenas às quintas-feiras tínhamos o campo inteiro para treinar.

O clube dispõe de 5 balneários para as equipas, 1 balneário para treinadores e árbitros, 1 sala de delegados/treinadores onde os treinadores e os delegados podem reunir, preparar

jogos, realizar convocatórias etc. Ainda está disponível uma rouparia, com uma pessoa que coordena todo esse espaço (guardam-se lá bolas, marcas, coletes e equipamentos), e de um posto médico onde funciona o departamento médico do clube com fisioterapeutas. O clube apresenta ainda, uma secretaria e sala de direcção onde os pais podem fazer os pagamentos das mensalidades, tratar de inscrições e onde a direcção pode trabalhar, juntamente com o secretário técnico do clube.

Por último o clube dispõe ainda de uma sede na Pontinha onde realiza as assembleias gerais do clube.

2.4. Recursos materiais

A nível de recursos materiais cada equipa dispõe de bolas, marcas, cones, coletes, e balizas é algo que não existe em falta, pelo que cada equipa e claro a nossa consegue conduzir o treino com a devida normalidade sem que falte qualquer tipo de material, apesar disso o clube disponibilizou-se a contribuir com mais material para as equipas caso fosse necessário.

2.5. Recursos humanos

É composto por Departamento Infantil (escalões de futebol 7 e 9) e Departamento Juvenil (escalões de futebol 11 de formação do clube), cada qual com o seu Coordenador de Departamento. O clube dispôs ainda de uma escola de guarda-redes, mas devido à fraca qualidade do trabalho realizado os dirigentes decidiram encerrá-la.

Cada equipa dispõe de pelo menos dois treinadores, sendo que no início de época, nem todas as equipas técnicas estavam completas pelo que existia alguma falta de acompanhamento aos treinadores principais.

O Clube dispõe de 4 fisioterapeutas, que acompanham os treinos todos os dias e os jogos em casa de todas as nossas equipas.

A função de delegado é muitas das vezes desempenhada por um dos treinadores, no entanto, existem algumas equipas técnicas que têm um Encarregado de Educação que desempenha essa função.

Capítulo 3

Caracterização do Contexto Competitivo

3.1. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica era formada pelos seguintes elementos:

Treinador Principal: Duarte Pereira

Treinador Adjunto (estagiário): Carlos Alves

Treinador Adjunto (estagiário): Edgar Quedas

Os treinadores Duarte Pereira e Carlos Alves transitaram com a equipa do escalão de infantis b para infantis a, juntando-se neste ano mais um treinador à equipa técnica que tem acompanhado já há vários anos as equipas de Infantis A do clube como treinador adjunto, Edgar Quedas.

3.2. Caracterização da equipa

Houve continuidade da equipa de um escalão para outro à semelhança dos treinadores, no entanto, com a indefinição de onde ficaria o clube a treinar no início do ano perderam-se alguns jogadores. Conseguiu-se, no entanto, manter-se um grupo de cerca de 17 jogadores do ano anterior e com a vinda de novos jogadores, todos do concelho de Lisboa completando assim o plantel com 23 jogadores.

Tabela 1- Plantel Época 2016/2017

Nomes	Data de Nascimento	Posição	Clube Época Anterior
MS	12/10/2004	GR	CAC
DM	28/02/2004	GR	CAC
DR	02/03/2005	DC	CAC
AG	04/03/2004	DC	CAC
IC	18/05/2004	DD/MC	CAC
GD	18/10/2004	DD	CAC
NF	02/02/2004	DC/DE	CAC
VJ	26/01/2004	MC	CAC
AT	14/01/2004	MC	CAC
GB	20/12/2004	MA	CAC
RD	14/10/2004	DD/MA	CAC
FG	03/02/2004	MC/MA	CAC
FS	03/07/2004	MC	CAC
AR	22/06/2004	MA	CAC
GO	18/07/2004	AV/MA	CAC

FR	07/12/2004	MC/DC	ADCEO
GV	22/05/2004	MC	CAC
PR	30/08/2004	AV	CAC
TS	10/03/2004	MC	CAC
MS	26/01/2004	MA	CAC
TS	27/01/2004	DD/MA	Sem Clube
RM	15/10/2004	AV/MA	Sporting CP
RV	16/10/2004	MA/MC	Sporting CP

3.3. Objectivos para a equipa

Pretende-se como objectivo final de época que os jogadores contenham um leque de conhecimentos maior que no início de época e que consolidem as aprendizagens de anos anteriores, esta análise é feita através do planeamento anual, observando se os comportamentos tidos em conta como objectivos a cumprir, se foram realmente cumpridos. Devem ainda chegar ao final do ano e saber estar em campo jogando o futebol 11, que espaços devem ocupar e as suas missões de acordo com o modelo da equipa e que esses conhecimentos os consiga ajudar a criar novas e melhores dinâmicas.

Para esta análise colectiva dos objectivos da equipa não temos nenhum documento para fazer tal registo, seria de eventual interesse criar um à semelhança do que vamos encontrar para avaliação individual (Anexo I e II), mas com objectivos colectivos.

3.4. Avaliação Inicial, intermédia e final individual

Respectivamente a avaliações, costumamos realizá-las em 2 momentos, meio de época (pós-natal, início de janeiro) e final de época (Junho). No entanto, como para o relatório foi pedida uma avaliação inicial, são apresentados 3 tabelas (tabela 2, 3 e 4) com as respectivas avaliações dos atletas, os quais são apresentados seguidamente.

A primeira avaliação foi então realizada em Outubro de 2016.

Avaliação Inicial

De seguida apresentamos a Avaliação Inicial realizada com os atletas da nossa equipa em Outubro de 2016.

Tabela 2- Avaliação Inicial

Avaliação Inicial		
Nome	Aspectos Positivos	Aspectos a Melhorar
MS (GR)	Tecnicamente evoluído, forte no 1x0 e entre os postes. Margem de progressão grande	Pontapé de baliza e pontapé longo. Comunicação com a equipa.
DM(GR)	Leitura de saída á bola muito boa, conhece bem os timings de salto, saída.	Tecnicamente com mais dificuldades nas acções individuais (queda lateral, recepção baixa e média). Dificuldades no pontapé de baliza.
DR (DC)	Forte fisicamente, agressivo e intenso a disputar os lances de jogo. Remate forte. Forte na marcação Homem a Homem	Necessita de melhorar a leitura do jogo com e sem bola. Posicionamento defensivo muitas vezes incorrecto, não entende bem quando deve procurar jogar longo ou curto. Velocidade
AG (DC/DD)	Timing de desarme, leitura de jogo óptimos	Acções técnicas, passe remate, recepção. Velocidade
IC (DC/DL)	Boa relação com bola, rápido e intenso nas acções ofensivas e defensivas	Deve procurar dividir a tomada de decisão em acções individuais e colectivas e perceber melhor quando realizar quais. Melhorar empenho no treino.
GD (DC/DE)	Boa relação com bola, jogador com acções e processos simples	Posicionamento defensivo algumas vezes incorrecto, pode ter acções como lateral mais vertical no ponto de vista ofensivo.
NF (DE)	Jogador agressivo e de processos simples	Iniciou processo competitivo e de treino mais tarde, logo um pouco atrasado no processo de ensino, melhorar o capítulo técnico e posicional em campo.
VJ (DC/MC)	Jogador com acções simples e maioritariamente colectivas. Boa leitura do jogo	Velocidade, atitude em treino, mais intenso nas acções defensivas e ofensivas.
AT (MC)	Jogador intenso, agressivo, bem posicionalmente, boa leitura de jogo com e sem bola.	Tomada de decisão em espaços reduzidos

GB (MA/DL)	Intensidade no jogo em todos os momentos, não existe um lance que fique por disputar. Rápido a recuperar, boa relação com bola e boa leitura de jogo.	Qualidade de passe longo, e maior conhecimento das posições interiores do campo, de forma a ter mais soluções como jogador
RD (MA/DL)	Rápido e intenso, forte no 1x1 é um jogador bastante criativo. Consegue procurar bem os espaços sem bola	A tomada de decisão não deve ser sempre o 1x1, torna-se previsível. Melhorar aspecto anímico em jogo, desanima muito facilmente se o jogo não estiver a correr como quer
FG (MC/MA)	Relação com bola muito forte, muito rápido a executar acções de passe e drible.	Pode explorar mais movimentos de ruptura para receber bola no espaço e nas costas da defesa.
FS (MC/MA)	Relação com bola muito forte, criativo tecnicamente.	Melhorar o temperamento dentro de campo. Mais rápido na tomada de decisão.
AR (MA/AV)	Forte fisicamente, agressivo e intenso.	Pode ser mais objectivo nas acções de procura de baliza. Mais finalização.
GO (AV)	Forte e rápido. Boa procura de espaços vazios para receber bola com espaço para a baliza. Finalizador	Pode receber mais bolas em apoio frontal, para soltar e "fugir" nos espaço vazio.
FR (MC)	Jogador rápido e dinâmico sem bola	Tomada de decisão deve ser mais rápida. Deve ser mais intenso e preponderante no aspecto defensivo.
GV (MC)	Relação com bola boa e que gosta de trabalhar perante as dificuldades que tem	Intensidade e velocidade nas acções ofensivas e defensivas. Melhorar leitura de jogo e consequente tomada de decisão
PR (AV)	Trabalhador, esforçado nas suas acções, joga bem no apoio frontal	Melhorar acções técnicas, velocidade.
TS (MC)	Jogador com potencial e com bola relação com bola	Ser mas intenso nas acções realizadas, por vezes parece ter pouca vontade no que está a fazer. Mais empenho.
MS (MA)	Jogador muito rápido, boa qualidade de remate	Deve decidir as suas acções também com o é não dominante, ser mais agressivo e procurar o choque.
TS (MA)	Agressivo e intenso, trabalhador e com potencial para aprender	Iniciou apenas agora o processo de ensino e competitivo no futebol, limitado ainda a nível técnico e tático.

. Avaliação Intermédia

Após avaliação inicial e com a entrada na 2ª fase do campeonato foi realizada uma nova avaliação (Janeiro 2017) de forma a conseguirmos saber o quanto evoluíram os atletas.

Tabela 3- Avaliação Intermédia

Avaliação Intermédia		
Nome	Aspectos Positivos	Aspectos a Melhorar
MS (GR)	Tecnicamente forte, boa relação com bola, segurança entre os postes. Rápido na leitura e jogo e a executar. Mais comunicativo	Pontapé de baliza. Animicamente baixou rendimento por falta de competitividade. Desconcentrado. Quebra de rendimento quando jogo se torna desfavorável
DM (GR)	Progrediu ligeiramente a nível técnico (quedas laterais e médias). Boa leitura de jogo e de situações de 1x0	Apesar da evolução ainda apresenta incorrecções a nível técnico. Melhorar componente aeróbia. Agilidade e velocidade. Posicionamento na baliza (sofre muitos golos com bolas aéreas). Mais agressivo na saída do 1x0
DR (DC)	Forte fisicamente, agressivo e intenso a disputar os lances de jogo. Pontapé forte. Forte na marcação Homem a Homem. Melhorou velocidade de circulação e leitura de jogo. Corrige quando alertado do erro	Posicionamento defensivo muitas vezes incorrecto (por vezes esquece-se das missões da sua posição), não entende bem quando deve procurar jogar longo ou curto. Velocidade
AG (DC/DD)	Timing de desarme, leitura de jogo óptimos. Não apresentou mais melhorias no seu jogo	Ações técnicas, passe remate, recepção. Velocidade. Abordagens á bola maioritariamente incorrectas e falha a bola.
IC (DC/DL)	Boa relação com bola, rápido e intenso nas acções ofensivas. Aprendeu novas posições em campo. Agressivo com bola	Deve procurar dividir a tomada de decisão (acções individuais e colectivas). Melhorar empenho nos treinos e jogos, a nível defensivo principalmente. Animicamente baixa rendimento quando alertado do erro
GD (DC/DE)	Boa relação com bola, jogador com acções e processos simples. Ganhou alguma agressividade no processo defensivo. Sem medo de ter bola	Posicionamento defensivo algumas vezes incorrecto. Como lateral pode ter ações mais verticais no ponto de vista ofensivo. Dificuldades na tomada de decisão.
NF (DE)	Agressivo e intenso, rápido com bola e sem bola. Tomada de decisão simples	Alguna insegurança na tomada de decisão, logo toma a decisão mais próxima e fácil que nem sempre é mais correcta. Deve querer ter mais bola
VJ (DC/MC)	Jogador com acções simples e maioritariamente colectivas. Boa leitura do jogo. Acções de passe e remate com bastante qualidade	Velocidade de corrida e da tomada de decisão muito baixa, atitude em treino, mais intenso nas acções defensivas e ofensivas. Recuperar defensivamente no momento de perda da bola.

AT (MC)	Jogador intenso, agressivo, bem posicionalmente, boa leitura de jogo com e sem bola. Agressivo nas acções defensivas.	Tomada de decisão em espaços reduzidos. Facto de ser capitão e jogar muito tempo, baixou o rendimento por achar o lugar garantido, as decisões passaram a ser lentas e deixou de defender quando perdia bola.
GB (MA/DL)	Intensidade em todo o tempo que está em jogo e treino. Qualidade técnica forte e de rápida execução. Consegue dividir acções individuais e colectivas no jogo	Qualidade de passe longo, e maior conhecimento das posições interiores do campo. Falta muito aos treinos e por consequência a jogos. O jogo tem de correr de feição para estar motivado.
RD (MA/DL)	Rápido e intenso, forte no 1x1 é um jogador bastante criativo. Consegue procurar bem os espaços sem bola. Defensivamente melhorou, mudando de posição durante o ano (DD). Inteligência nos momentos difíceis do jogo.	Tomada decisão demasiado no 1x1, muitas “birras” durante o jogo e treino. Desmotiva facilmente no jogo.
FG (MC/MA)	Relação com bola muito forte, muito rápido a executar acções de passe e drible. Intenso nas acções defensivas e ofensivas. Bom posicionamento, joga bem em espaços curtos	Pouco objectivo, nas acções, por vezes a equipa precisa de circular ele consegue sair da zona de pressão e volta ao mesmo espaço. Animicamente instável.
FS (MC/MA)	Relação com bola muito forte, criativo tecnicamente. Agressivo apesar do tamanho. Melhorou temperamento em campo.	Mais rápido na tomada de decisão.
AR (MA/AV)	Boa relação com bola, boa finalização, objectivo nas acções	Por faltar muitos aos treinos a sua evolução tem sido reduzida, pois não consegue manter rendimento de jogo para jogo e treino para treino. Baixou intensidade e agressividade
GO (AV)	Forte e rápido. Boa procura de espaços vazios para receber bola com espaço para a baliza. Finalizador. Qualidade de passe forte	Pode receber mais bolas em apoio frontal, para soltar e “fugir” nos espaço vazio. Desanima muito em jogo se não tiver situações para finalizar ou não tiver bola. Tomar atenção aos foras de jogo
FR (MC)	Jogador rápido e dinâmico sem bola, Melhorou conhecimento do jogo e passou a jogar a DC. Agressivo apesar a sua estatura e envergadura.	Tomada de decisão deve ser mais rápida. Arriscar mais situações de progressão, joga simples e pouco no risco.
GV (MC)	Relação com bola boa e que gosta de trabalhar perante as dificuldades que tem.	Tomada de decisão fraca e lenta, progrediu pouco em relação aos outros colegas. Falta muito a treinos
PR (AV)	Gosta de trabalhar perante as dificuldades que tem.	Tomada de decisão fraca e lenta, progrediu pouco em relação aos outros colegas. Falta muito a treinos. Melhorar relação com bola
TS (MC)	Jogador com potencial e com bola relação com bola	Ser mas intenso nas acções realizadas, por vezes parece ter pouca vontade no que está a fazer. Mais empenho.
MS (MA)	Jogador muito rápido, boa qualidade de remate e passe	Ser mais agressivo e intenso. A tomada de decisão não deve ser sempre vertical, tem de entender melhor o que o jogo pede
TS (MA)	Agressivo e intenso, trabalhador e com potencial para aprender. Melhorou tecnicamente	Já conquistou um pouco mais de espaço, deve melhorar ainda tecnicamente, conhecimento do jogo, leitura e tomada de decisão. Toma a decisão para onde está virado, não explora outras soluções.

. Avaliação Final

Com o final da época, foi realizada uma avaliação final aos nossos atletas, preparando assim a época seguinte.

Tabela 4- Avaliação Final

Avaliação Final		
Nome	Aspectos Positivos	Aspectos a Melhorar
MS (GR)	Teve uma boa progressão a nível técnico e tático, lê bem o jogo e a sua tomada de decisão de ficar ou sair da baliza é boa. Forte entre os postes, reflexos rápidos	Mantém dificuldade em bater pontapé de baliza. Tem de se saber automotivar. Melhorar a concentração, é demasiado descontraindo em alguns momentos.
DM (GR)	Melhorou tecnicamente, mais ágil e confiante entre os postes. Mais activo e empenhado no treino.	Ainda se encontra abaixo do rendimento pretendido para o próximo ano. Deve melhorar leitura de jogo e tomada de decisão, é lenta e nem sempre correcta. Deve perder algum peso para conseguir melhorar a sua velocidade, agilidade e salto
DR (DC)	Forte fisicamente, agressivo e intenso a disputar os lances de jogo. Pontapé forte. Melhorou velocidade de circulação e leitura de jogo. Mais preocupado com o seu posicionamento ofensivo, já não desequilibra (posicionalmente) a equipa	Melhorar comunicação para os colegas de equipa, orientando melhor a linha defensiva. Aproximar do sector ofensivo, por vezes fica muito afastado deixando avançados em jogo. Deixar a brincadeira no treino.
AG (DC/DD)	Timing de desarme, leitura de jogo óptimos. Não apresentou mais melhorias no seu jogo	Ações técnicas, passe remate, recepção. Velocidade. Coordenação motora e fortalecimento muscular. Pelas dificuldades técnicas perdeu espaço e não teve uma evolução muito grande.
IC (DC/DL)	Boa relação com bola, rápido e intenso nas acções ofensivas. Aprendeu novas posições em campo. Agressivo com bola. Já acompanha a equipa no processo defensivo.	Teve muito tempo sem treinar devido a castigo imposto pelas más notas que teve na escola, o que o prejudicou na sua evolução. Deve ser mais resiliente nos momentos difíceis.
GD (DC/DE)	Processos simples, jogador certo no seu posicionamento.	Apesar de ter estado bem durante a época, com a evolução de jogadores na sua posição, acabou por estagnar a sua evolução. Agressividade na recuperação da bola

NF (DE)	Agressivo e intenso, rápido com bola e sem bola. Tomada de decisão simples. Melhorou leitura de jogo, arrisca mais sair com bola no pé em progressão.	Ter cuidado com o excesso de confiança. É agressivo mas às vezes de mais e torna-se inconsequente.
VJ (DC/MC)	Jogador com acções simples e maioritariamente colectivas. Boa leitura do jogo. Acções de passe e remate com bastante qualidade	Velocidade de execução a melhorar, atitude em treino, mais intenso nas acções defensivas e ofensivas. Recuperar defensivamente no momento de perda da bola. Os aspectos mantém-se os mesmos, não teve grandes mudanças de comportamento.
AT (MC)	Jogador muito voluntário no processo de construção, lê bem o jogo, decide bem, procura que a bola entre em espaços vazios,	Comunicação em campo (é capitão), por jogar muito a sua atitude em treino e jogo piora, deixando de trabalhar bem e entra muito em conflito com os colegas.
GB (MA/DL)	Intensidade em todo tempo que está em jogo e treino. Qualidade técnica forte e de rápida execução. Consegue dividir acções individuais e colectivas no jogo. Consegue jogar em diferentes posições.	Qualidade de passe longo. Falta muito aos treinos e por consequência a jogos muitas vezes por castigos impostos pelos pais. O jogo tem de correr de feição para estar motivado. A brincadeira nos treinos e jogos leva a que ele não se concentre e esteja activo para jogar bem
RD (MA/DL)	Rápido e intenso, forte no 1x1 é um jogador bastante criativo. Consegue procurar bem os espaços sem bola. Defensivamente melhorou, mudando de posição durante o ano (DD). Agressivo	Exagero no 1x1 tornou-se previsível. Animicamente continua refilão e muito birrento, logo deve melhorar a sua maturidade, é muito instável.
FG (MC/MA)	Relação com bola muito forte, muito rápido a executar acções de passe e drible. Intenso nas acções defensivas e ofensivas. Bom posicionamento, joga bem em espaços curtos, já consegue que a bola saia das zonas de pressão em alguns momentos do jogo. Mais motivado	Apesar de melhor, continua pouco objectivo, e insiste muito no 1x1 ou no mesmo espaço de jogo. Passe longo, posicionamento defensivo no meio campo.
FS (MC/MA)	Relação com bola muito forte, criativo tecnicamente. Agressivo apesar do tamanho. Melhorou temperamento em campo.	Deve tomar decisões mais rápido e encontrar melhor o espaço vazio. Os aspectos a melhorar e positivos mantém-se pois depois da avaliação intermédia, fez o torneio internacional e tem estado ausente dos treinos e jogos, logo não apresentou diferenças.
AR (MA/AV)	Boa relação com bola, boa finalização, objectivo nas acções. Melhorou a sua resistência em jogo. Voltou a ser agressivo e intenso	Por faltar muitos aos treinos a sua evolução tem sido reduzida, pois não consegue manter rendimento de jogo para jogo e treino para treino. Por faltar a sua tomada de decisão em jogo é muito intermitente, tanto corre tudo bem como tudo mal.
GO (AV)	Forte e rápido. Bom na procura de espaços vazios para receber bola com espaço para a baliza. Finalizador. Qualidade de passe forte. Melhorou trabalho em treino pois apareceram jogadores novos na sua posição que o desafiaram	Pode receber mais bolas em apoio frontal, para soltar e "fugir" nos espaço vazio. Desanima muito em jogo se não tiver situações para finalizar ou não tiver bola.
FR (MC)	Jogador rápido e dinâmico sem bola, Melhorou conhecimento do jogo e passou a jogar a DC. Certo e seguro no posicionamento da equipa, deixa a equipa bem equilibrada. Agressivo apesar a sua estatura e envergadura.	Tomada de decisão deve ser mais rápida. Arriscar mais situações de progressão, joga simples e pouco no risco. Por vezes fica muito longe do sector ofensivo deixando equipa adversária em jogo.

GV (MC)	Relação com bola boa e que gosta de trabalhar perante as dificuldades que tem.	Tomada de decisão fraca e lenta, progrediu pouco em relação aos outros colegas. Falta muito a treinos. Os aspectos a melhorar e positivos mantêm-se pois depois da avaliação intermédia, fez o torneio internacional e tem estado ausente dos treinos e jogos, logo não apresentou diferenças.
PR (AV)	Gosta de trabalhar perante as dificuldades que tem.	Tomada de decisão fraca e lenta, progrediu pouco em relação aos outros colegas. Falta muito a treinos. Melhorar relação com bola. Os aspectos a melhorar e positivos mantêm-se pois depois da avaliação intermédia, fez o torneio internacional e tem estado ausente dos treinos e jogos, logo não apresentou diferenças.
TS (MC)	Jogador com potencial e com bola relação com bola	Ser mais intenso nas acções realizadas, por vezes parece ter pouca vontade no que está a fazer. Mais trabalho. Também falta muito aos treinos e não apresentou melhorias substanciais para referirmos
MS (MA)	Jogador Muito rápido, boa qualidade de remate e passe	Ser mais agressivo e intenso. A tomada de decisão não deve ser sempre vertical, tem de entender melhor o que o jogo pede
TS (MA)	Agressivo e intenso, trabalhador e com potencial para aprender. Melhorou tecnicamente	Já conquistou um pouco mais de espaço, deve melhorar ainda tecnicamente, conhecimento do jogo, leitura e tomada de decisão. Toma a decisão para onde está virado, não explora outras soluções.
RM (MA/AV)	Forte tecnicamente, Forte na finalização. Consegue facilmente sair de um espaço de pressão. Rápido e ágil. Motivado e motiva bem o grupo	Brincadeira em demasia, que desconcentra o grupo. Deve trabalhar mais nos treinos, por vezes "descansa" demasiado. Demasiado "vadio" em campo, deixa a equipa desequilibrada.
RV (MA/AV)	Forte tecnicamente, forte na finalização. Bom no posicionamento em campo defensivo e ofensivo. Varia a sua acção de individual	Brincadeira em demasia, que desconcentra o grupo. Trabalhar mais nos treinos para poder evoluir. Pode finalizar mais e arriscar mais o drible devido à sua qualidade técnica.

Estas avaliações ajudaram no sentido de identificar necessidades da equipa e a trabalhá-las nas nossas unidades de treino. Ou seja, ao identificarmos por exemplo dificuldades no nosso processo defensivo (coberturas defensivas ou contenções incorrectas por ex.), atribuíamos uma parte do trabalho semanal a tentar suprir essa lacuna.

Existem 2 fichas de avaliação uma para Jogadores de Campo (Anexo I) e uma para Guarda Redes (Anexo II), que nos auxiliam na avaliação dos jogadores, este ano, no entanto não foram utilizadas.

Relativamente aos castigos impostos, penso que a melhor estratégia não será impedir o jovem de ir ao treino. Já com alguns pais acontece, que quando têm um teste faltam aos treinos, não penso que seja o mais correcto. Não só, é um momento saudável em que o jogador se encontra em actividade física, é um momento de descontração e de socialização e não é uma hora e meia que fará com que o jogador não consiga estudar tudo.

3.5. Caracterização do contexto competitivo em que a equipa irá participar

A equipa participa no campeonato Distrital de Infantis de Futebol 11, é um campeonato constituído por 5 séries com 10 participantes cada, não existem subidas nem descidas de divisão. O que acontece é que existem 2 fases de campeonato, a primeira disputada a uma volta define a classificação de cada equipa, nas diferentes séries, e na 2ª fase as equipas são agrupadas de acordo com a sua classificação na 1ª fase (primeiros classificados de cada série agrupam numa série para disputar apuramento de campeão, 2º classificados agrupam todos numa série para disputar 2º apuramento etc.) e jogam uma 2ª fase a duas voltas.

3.6. Calendário competitivo

Seguidamente apresenta-se o calendário competitivo relativo à 1ª fase.

Tabela 5- Calendário Competitivo 1ª fase

Calendário Competitivo Infantis A			
1ª Jornada	Isento		
2ª Jornada	CF Belenenses	6 vs 1	CAC
3ª Jornada	CAC	0 vs 5	Sporting CP
4ª Jornada	C. S. J. Brito	1 vs 0	CAC
5ª Jornada	CAC	0 vs 2	Alta de Lisboa
6ª Jornada	Sacavenense	0 vs 8	CAC
7ª Jornada	CAC	3 vs 2	Tenente Valdez
8ª Jornada	Reguengo	3 vs 2	CAC
9ª Jornada	CAC	2 vs 0	Santa Maria

Uma primeira fase extremamente competitiva, contra equipas que têm processos de ensino bem definidos e que “gostam” de jogar futebol. Um início de campeonato muito

complicado contra equipas claramente melhores no capítulo individual (Sporting e Belenenses) com bases de recrutamento bastante fortes e com hipótese de escolha de jogadores, algo que no nosso clube nem sempre conseguimos ter, derivado ao contexto em que nos encontramos, ou seja, jogamos sempre fora de nossa casa, o nosso campo neste momento não tem as melhores condições para trabalhar e com o início de época que tivemos foi difícil trazer melhores jogadores para o nosso clube e como esta situação já leva algum tempo torna-se difícil acompanhar equipas com maiores dimensões. Com a perda de jogadores na nossa equipa e a entrada de jogadores novos ainda não identificados com o processo de treino e competitivo, teremos algumas dificuldades iniciais em preparar a nossa equipa para os primeiros jogos. Após esses dois jogos um jogo teoricamente mais acessível, conhecendo o processo do Colégio de S. J. Brito, são equipas muito agressivas, mas abdicam da posse da bola para jogar um futebol mais directo e vertical, por vezes até sem objectividade. Após esse jogo uma série de dois jogos mais complicados, com duas equipas que já mantêm os seus jogadores há vários anos na sua equipa, logo com processos de ensino que vêm a ser construídos e assimilados há vários anos consecutivos e com processos semelhantes, gostam de construir jogo a partir da sua baliza e aproveitam o talento dos jogadores de posições mais ofensivas para criar desequilíbrios nos 3 corredores. Os 3 jogos finais, são 3 dos dérbi do futebol de formação, equipas locais, que residem muito próximas umas das outras e que lutam para “dominar” o futebol de formação nesta zona. Três jogos competitivos, com equipas com processos de treino bem formados, gostam de construir, e procuram desequilíbrios nos corredores, visto não terem tantos talentos no corredor central.

Tabela 6- Calendário Competitivo 2ª fase

Calendário Competitivo Infantis A							
1ª Jornada	C.S.J. Brito	5 vs 2	CAC	10ª Jornada	CAC	1 vs 2	C.S.J. Brito
2ª Jornada	CAC	4 vs 2	Atl Malveira	11ª Jornada	Atl. Malveira	0 vs 3	CAC
3ª Jornada	Oeiras	2 vs 0	CAC	12ª Jornada	CAC	4 vs 1	Oeiras
4ª Jornada	CAC	1 vs 2	EF Belém	13ª Jornada	EF Belém	3 vs 2	CAC
5ª Jornada	CIF	3 vs 0	CAC	14ª Jornada	CAC	1 vs 2	CIF

6ª Jornada	CAC	0 vs 1	Sacavenense	15ª Jornada	Sacavenense	3 vs 0	CAC
7ª Jornada	Isento			16ª Jornada	Isento		
8ª Jornada	Alta de Lisboa	1 vs 2	CAC	17ª Jornada	CAC	5 vs 2	Alta de Lisboa
9ª Jornada	CAC	8 vs 0	Cascais	18ª Jornada	Cascais	6 vs 1	CAC

A segunda fase do campeonato não sendo mais acessível tornou-se mais competitiva. Com o escalonamento das equipas por classificação na série anterior, fomos competir com as equipas que tinham ficado em 3º e 4º lugar na 1ª fase das suas séries.

Como referido não torna a 2ª fase mais fácil, torna-a mais competitiva pois disputamos jogos contra equipas com um nível de qualidade mais equilibrado com o nosso.

Encontramos um Colégio São João de Brito ao qual não ganhámos na 1ª fase, logo trata-se de um jogo difícil. Depois temos equipas que têm vindo a apresentar bastante qualidade nos últimos anos algumas delas que se sobrepuseram nesse aspecto a nós. O CIF, Alta de Lisboa, Oeiras, Sacavenense, equipas que normalmente disputam apuramentos de campeão ou andam sempre nos apuramentos mais altos, e que apresentam qualidade de jogo acima da média, gostam de jogar, equipas que jogam em posse, logo jogos que se adivinhavam equilibrados.

EF Belém, não saberíamos o que esperar pois como existem tantas equipas deste mesmo clube, umas com mais qualidade que outras, e trocam muito os jogadores, teríamos de esperar o pior e o melhor. Atlético da Malveira é uma equipa de uma zona de Lisboa à qual as equipas devido a estarem mais “escondidas” e longe dos “tubarões” (Sporting CP, SL Benfica, Belenenses...) conseguem ter por vezes gerações muito boas, mas por norma são equipas que jogam pouco em posse e abdicam muito da mesma, o que poderia facilitar-nos a vida pois teríamos muita bola, mas a nível físico teríamos mais dificuldades.

3.7. Regulamento Interno do Clube Atlético e Cultural

O Clube Atlético e Cultural apresenta um regulamento que o seu objectivo é apresentar princípios e normas de comportamentos gerais para atletas, treinadores e pais. Apresenta ainda condições de participação no clube e quais os seus objectivos de formação.

O regulamento do Clube encontra-se em anexo (Anexo III).

Capítulo 4

Modelos

4.1. Modelo de jogo

4.1.1 Sistema de jogo

- 4x3x3

Pensamos este ser o sistema mais fácil de introduzir para o início de futebol 11 e que melhor enquadra os jogadores no processo de ensino do futebol 11, conhecimento de dinâmicas e espaço.

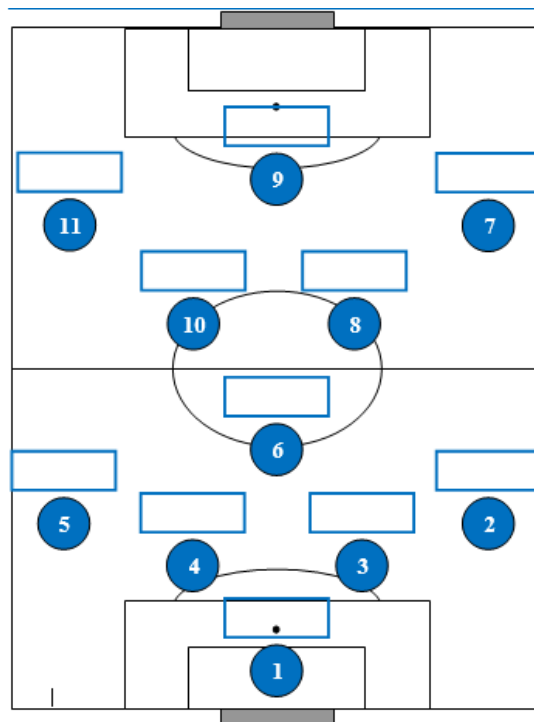


Figura 2- Sistema de Jogo (4x3x3)

4.1.2. Filosofia de jogo do CAC:

- A filosofia de jogo que defendemos assenta principalmente em três pressupostos: forte dinâmica coletiva; criação de desequilíbrios através dos corredores laterais; agressividade na recuperação da posse de bola. Assim definimos um conjunto de comportamentos no processo defensivo e ofensivo necessários para atingir estes fins.

4.1.3. Processo defensivo:

- Dispor o maior número de jogadores atrás da linha da bola
- Cobrir e reforçar permanentemente o corredor central do terreno
- Conduzir o ataque do adversário para os corredores laterais
- Ter sempre uma atitude agressiva
- Grande pressão sobre o portador da bola
- Defender o mais longe possível da nossa baliza
- Recuperar a bola o mais rapidamente possível
- Criar superioridade numérica no centro de jogo

- Oscilação para o lado da bola procurando reduzir espaços de penetração
- Rápida mudança de atitude na transição defesa- ataque e ataque – defesa.

4.1.3.1. Método de Jogo Defensivo

Como método de jogo defensivo, pretendemos implementar é a defesa à zona, ou seja, cada jogador é responsável por uma zona do terreno, de acordo com as suas posições dentro do sistema de jogo, marcando os jogadores que ai penetram.

Na saída de bola do adversário procuramos inicialmente deixar sempre sair a jogar e pressionar em sector ofensivo. Avançado pressiona defesa central, o médio ofensivo vai fechar o médio defensivo adversário, após isto deve existir uma cobertura e equilíbrio dos outros dois médios centros. Lateral contrário à bola fecha corredor central bem como médio ala contrário, mas em sector mais ofensivo. Se a bola circular para outro defesa, deve haver uma rotação dos jogadores, o médio ofensivo mais próximo é o jogador que vai pressionar defesa e o avançado toma o seu lugar.

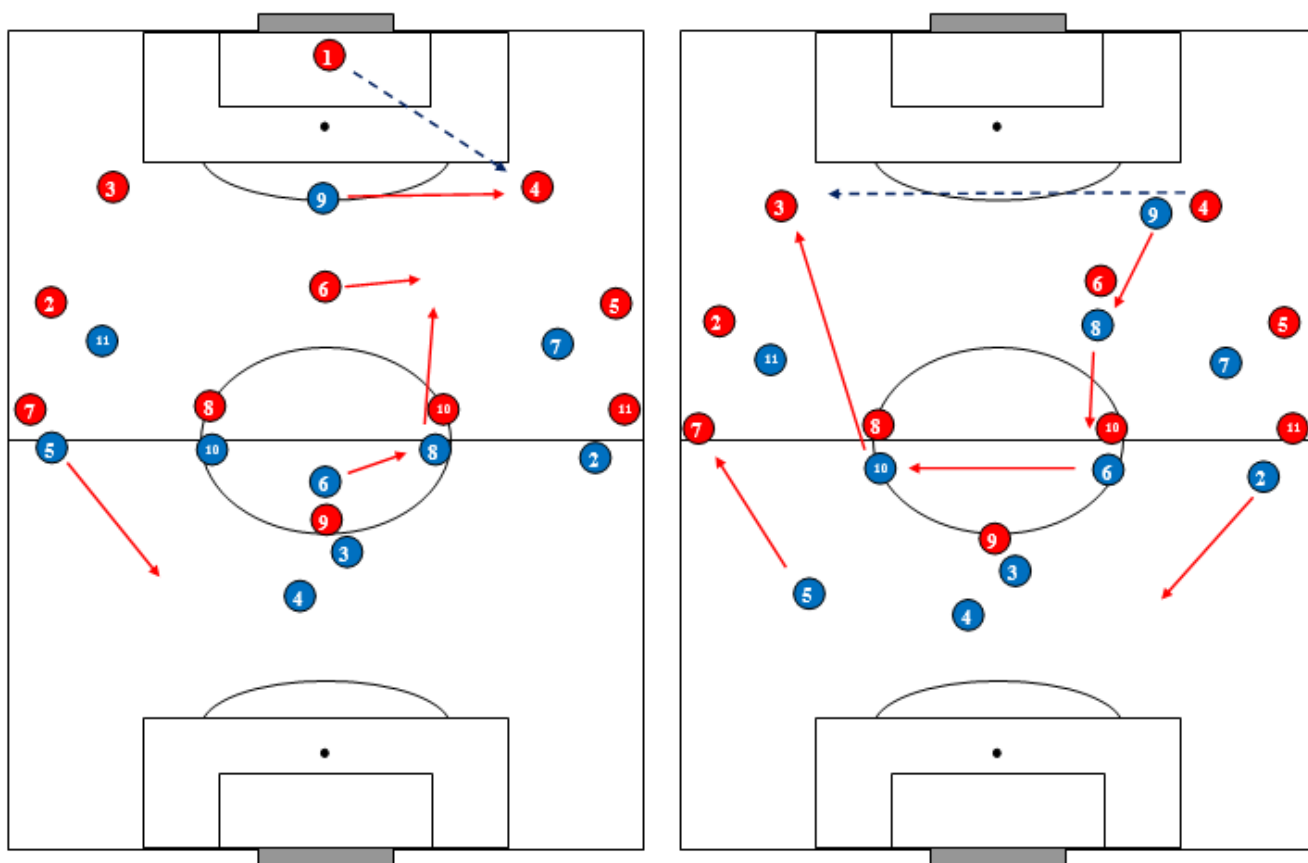


Figura 3- Processo defensivo (Pressão ao adversário)

4.1.4. Processo Ofensivo:

- Ter posse de bola para poder ter iniciativa e controlo do jogo
- Ataque, preferencialmente, pelos corredores laterais
- Os jogadores sem bola deverão movimentar-se afastando-se dos adversários
- Procurar o golo com a objectividade
- Criação do maior número de linhas de passe (apoio frontal, apoio lateral, cobertura ofensiva)
- Rápida circulação de bola, através do menor número de toques, procurando espaços onde possa criar vantagens momentâneas e consequentes situações de finalização
- Desmarcações rápidas e eficazes (de apoio e ruptura).

4.1.4.1 Método de jogo Ofensivo

Como método de jogo ofensivo pretendemos ter uma rápida reação ao ganho de bola, e realizar ataque rápido (transição defesa-ataque realizada de forma rápida; maiores seguranças nas acções ofensivas), caso a defesa da equipa adversária esteja posicionada passamos a ataque posicional (elevada elaboração na fase de construção das acções ofensivas: utilização de um grande número de jogadores; maior segurança nas acções ofensivas, evitando o risco de perda da posse de bola).

Na saída de bola queremos sempre sair a jogar pelos nossos defesas centrais, nesse momento existirem várias movimentações que podem ocorrer para criar alguma dificuldade de marcações à equipa adversária: movimento interior do médio ala do lado da bola, dando assim espaço para o lateral procurar profundidade, uma aproximação em apoio frontal do avançado e do médio defensivo, dando ao defesa várias soluções para jogar curto ou se necessário analisando o contexto jogar longo com jogador na profundidade.

Quando a bola entra no sector médio (médios centros) de acordo com o movimento do avançado os médios interiores (10 e 8) vão procurar movimentos de ruptura entre o avançado e

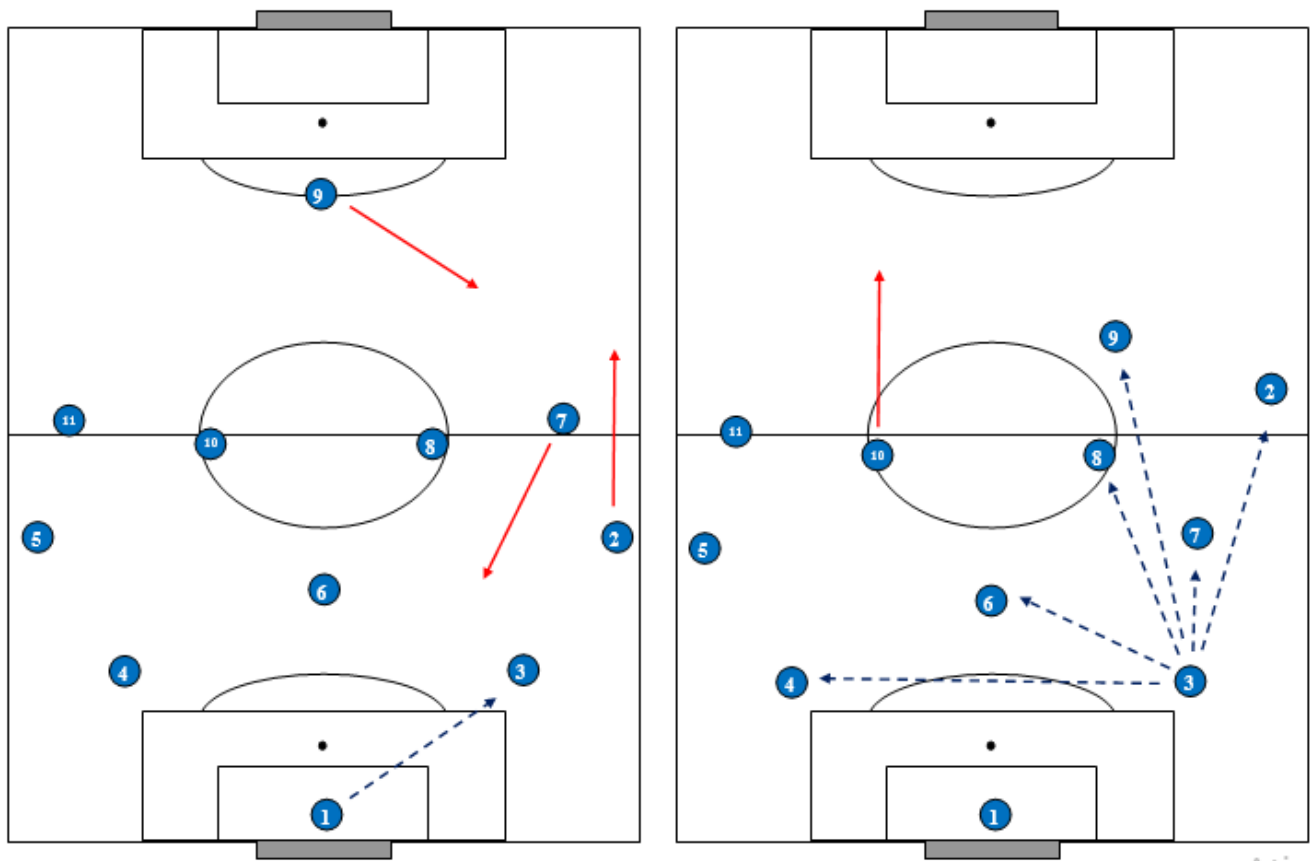


Figura 4- 1ª fase de Construção de jogo (Ofensivo)

os nossos médios alas. Os laterais quando o médio ala recebe a bola procuram movimentos de overlap.

Definimos estes momentos e movimentações de bola, no entanto a tomada de decisão é do jogador. Ou seja, definimos movimentações em primeira fase de construção, em segunda e terceira fase é de total liberdade dos atletas. São eles que devem analisar o contexto do jogo e procurar os espaços devidos e fazer circular a bola com critério procurando sempre que exista um transfer do que é realizado no treino para o jogo.

Na nossa saída de bola, em caso de bloqueio da equipa adversária existem 2 momentos para tentarmos criar situação para conseguir jogar curto. Primeiro baixa o médio defensivo que tenta receber e orientar logo a bola para a baliza adversária. Segunda, os defesas centrais fecham ao corredor central rapidamente e se os jogadores adversários acompanharem os nossos laterais baixam à largura da área para poder receber a bola. Caso não dê para concretizar a saída de bola em nenhum dos momentos o guarda-redes deve mandar a equipa fechar e jogar longo para os corredores laterais.

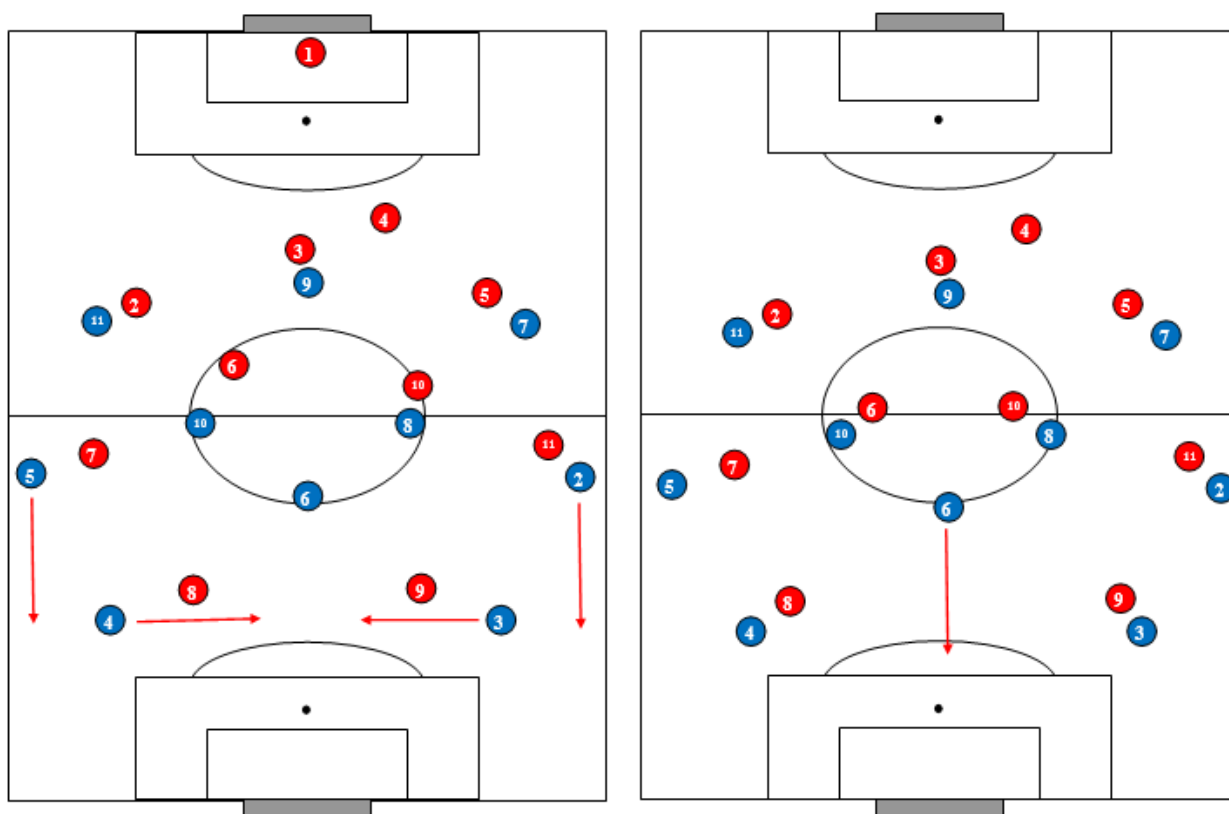


Figura 5- Dinâmicas Saída de Bola (quando bloqueada a saída)

4.1.6. Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos

Neste subcapítulo apresentamos os esquemas táticos definidos para a nossa equipa. Como esquemas táticos ofensivos temos apenas o canto, pois em livres, caso fosse próximo da área tentávamos fazer golo directo, se não, caso fosse mais longo, queríamos sempre sair a jogar em posse da bola. Para os esquemas táticos defensivos, definimos posicionamentos para os cantos, livres frontais e laterais, de forma a garantirmos organização e coesão nesses momentos defensivos e não sofremos golos.

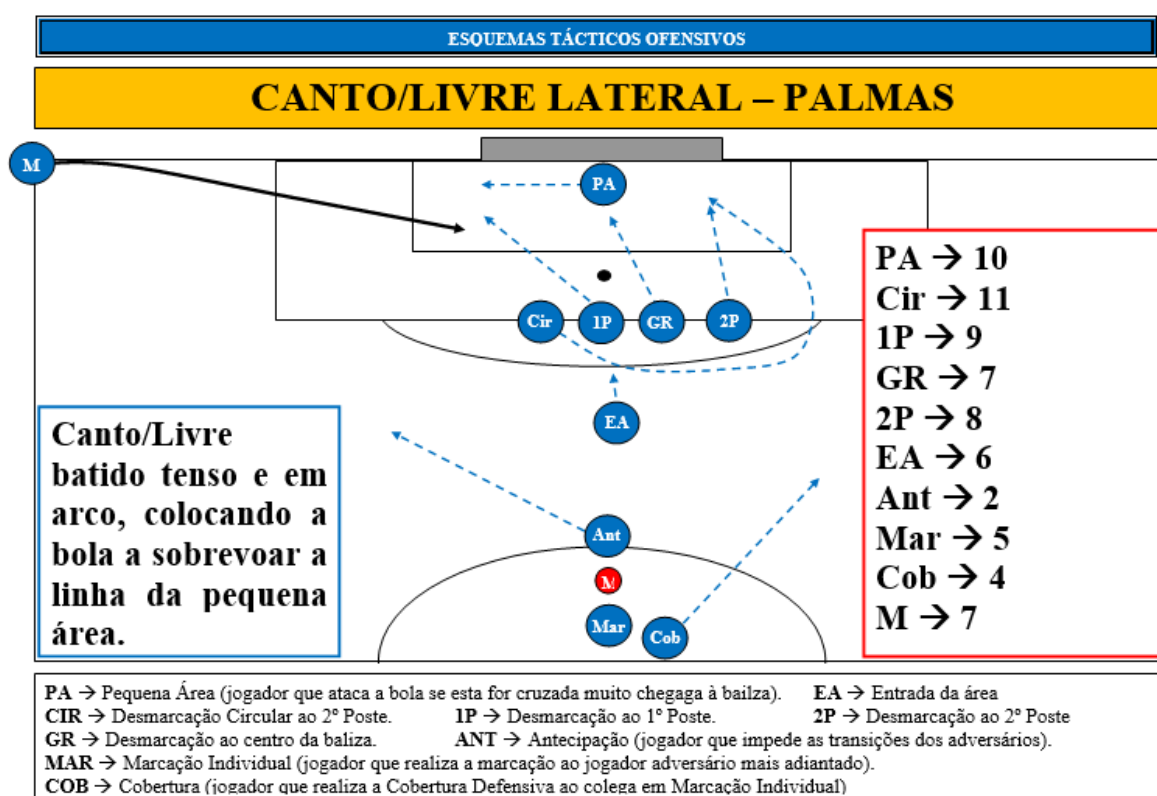


Figura 6 - Esquema Tático Ofensivo (Canto Palmas)

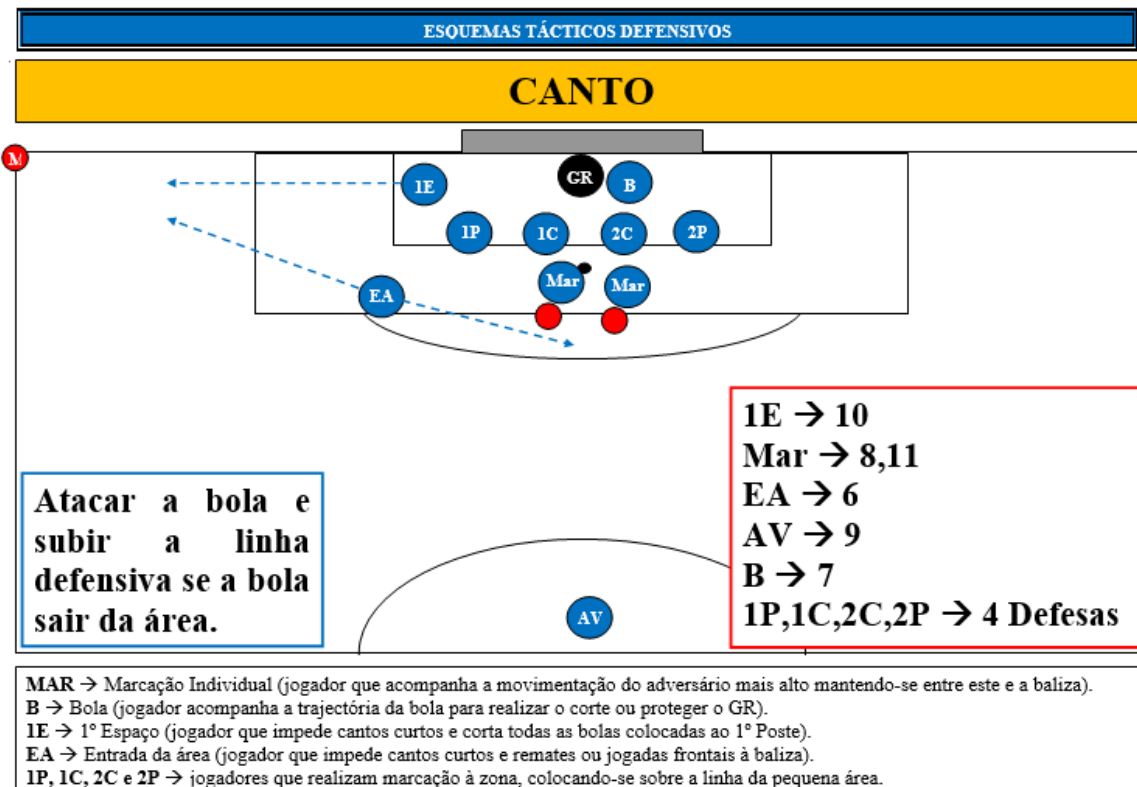


Figura 7- Esquema Tático Defensivo (Canto)

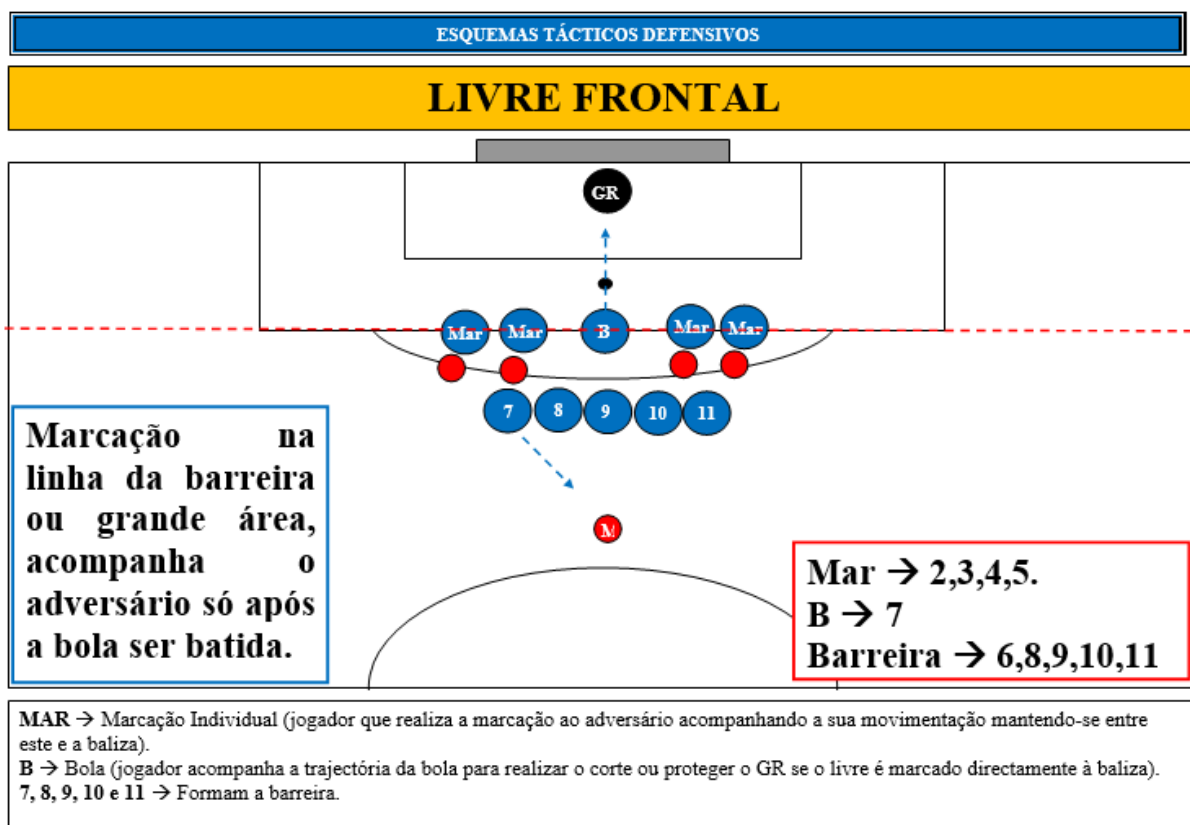


Figura 8- Esquema Tático Defensivo (Livre Frontal)

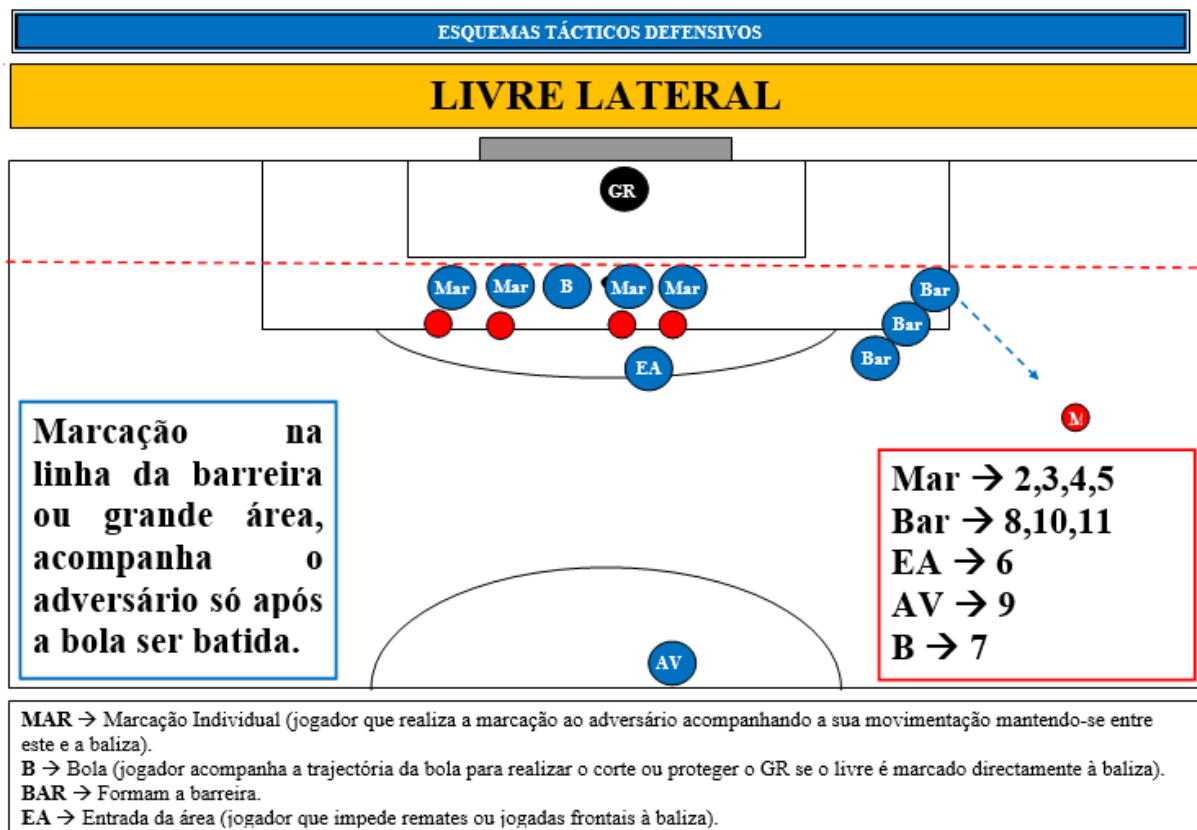


Figura 9 - Esquema Tático Defensivo (Livre Lateral)

4.1.7. Missões Tácticas Individuais

Seguidamente descrevem-se as missões tácticas de cada uma das posições inerentes ao nosso sistema táctico.

Tabela 7- Missões Tácticas Individuais

Guarda Redes (GR)	Processo Defensivo - Coordenador da organização defensiva; - Permanente comunicação com a linha defensiva; - Orienta a constituição da barreira. Processo Ofensivo - Inicia o ataque saindo a jogar com os colegas do sector defensivo sem marcação; - Executa cobertura ofensiva aos defesas centrais; - Executa o pontapé de baliza na direcção dos corredores laterais; - Funciona como apoio à linha defensiva.
	Defesa Direito (DD) + Defesa Esquerdo (DE) Processo Defensivo - Aplica a concentração junto dos centrais sempre que a bola se encontra no corredor contrário; - Conduz o portador da bola para a linha lateral; - Executa correctamente a contenção e cobertura defensiva. Processo Ofensivo - Efectua cobertura ofensiva ao portador da bola quando este está no seu corredor; - Executa desmarcações de ruptura pelo seu corredor (sempre que possa estabelecer vantagem numérica); - Afasta-se do adversário directo, aproximando-se da linha lateral, aplicando a largura, promovendo espaços; - Executa os lançamentos de linha lateral na direcção da baliza adversária (no pé ou nas costas do médio ala).

Defesa Central (DC)	Processo Defensivo - marcação à zona; - Procura manter a linha da defesa próxima da linha média; - - Executa a cobertura defensiva ao 2º defesa central e aos defesas laterais; - Dá profundidade em relação à linha defensiva, quando não está na marcação; - Dá protecção ao GR sempre que surge um remate. Processo Ofensivo - Procura manter a linha da defesa próxima da linha média; - - executa a cobertura ofensiva aos defesas laterais e médios centro; - Colocação de bola, sobre pressão, nos Médios Ala (corredores laterais); GR ou Avançado
Médio Centro (MC)	Processo Defensivo - Promovem situações de superioridade numérica junto às linhas laterais; - Conduzem o ataque adversário para os corredores laterais; - procuram fechar linhas de passe em profundidade; - “Todos os médios”, permutam de funções sempre que a sua posição no terreno o exija, sendo que 2, efectuem pressão sobre o centro de jogo e o outro aplica o equilíbrio no centro do terreno, na linha da cobertura; - Marcação à zona. Processo Ofensivo - Promovem a manutenção da posse da bola (através de desmarcações de apoio); - Permutam sempre que necessário sendo que: terá de existir 1 médio a executar a cobertura; outro a executar o equilíbrio e outro a promover desequilíbrios através de desmarcações de ruptura.

Médio Ala Direito (MAD) + Médio Ala Esquerdo (MAE)	Processo Defensivo - Aplicam a concentração procurando criar situações de superioridade numérica; - Acompanham a subida dos defesas laterais adversários. Processo Ofensivo - Afasta-se do seu adversário directo na direcção da linha lateral (Largura), promovendo espaços; - Efectuam desmarcações na diagonal para a baliza adversária sempre que a bola está no corredor oposto; - Procuram, através de combinações com os médios centro ou avançado, progredir / criar desequilíbrios; - Procuram utilizar o drible sempre que está em situações de (1x1); - Procuram o caminho mais curto para a baliza sempre que se lhe proporciona espaço.
	Processo Defensivo - Procura colocar-se atrás da linha da bola (no sector ofensivo); - Procura pressionar os dois centrais não permitindo a circulação da bola pelos mesmos; Processo Ofensivo - Efectua desmarcações de apoio aos médios centro e médios ala; - Efectua desmarcações de ruptura (desmarcação circular) no sector ofensivo; - Procura finalizar sempre que pode escolhendo a melhor opção de ataque (passe ou remate); - Dá profundidade ao processo ofensivo tendo como ponto de referência posicional o último defesa.
Avançado Centro (AC)	

4.2. Modelo de Treino

Os conteúdos a abordar terão como base fundamental os princípios de jogo, sendo estes a base fundamental para a aprendizagem do jogo. Os outros conteúdos serão abordados em complementaridade com estes.

Em todos os microciclos será contemplado o desenvolvimento das capacidades físicas, dando principal ênfase à coordenação motora, velocidade, flexibilidade e resistência específica. A técnica individual irá também ser integrada nos microciclos durante a época, por forma, a aumentar os recursos dos atletas para resolver determinadas situações de jogo com relativo êxito.

Nas próximas tabelas apresentamos os princípios de jogo do ataque e defesa. O nosso processo de ensino aprendizagem enquadra-se com o trabalhar destes mesmos conhecimentos de jogo. Em todos os exercícios que realizamos em treino, está sempre em cada um a aprendizagem ou consolidação dos princípios de jogo. Esta é a base pela qual os jogadores se orientam e comportam em campo, e daí estarem sempre presentes nos objectivos para o exercício de treino.

Tabela 8- Princípios de Jogo (Ataque)

Princípios	Objectivos	Comportamentos	Acções técnico tácticas de suporte
ATAQUE			
Progressão	Criação de vantagem espacial e numérica para a conquista de posições mais ofensivas. Ataque ao adversário directo e à baliza.	- após recuperar a bola o jogador deverá orientar-se para a baliza do adversário. - livre de oposição deve progredir para a baliza adversária e tentar o remate - caso se confronte com oposição adversária o jogador com bola deve passar para um companheiro de equipa em melhores condições de se dirigir para a baliza adversária	- Condução - Condução para remate - Remate - Drible - Passe

Cobertura Ofensiva	Apoio ao companheiro com bola. Manutenção do equilíbrio defensivo.	- colocar-se atrás e ao lado do portador da bola - jogador em cobertura ofensiva deverá colocar-se lateralmente de forma que o defesa não possa cortar a linha de passe e mantendo assim uma situação de 2 contra 1	Posição base (diversas variantes) Recepção (diversas as formas e superfícies de contacto com a bola)
	Ruptura da estrutura defensiva do adversário. Desequilíbrio na estrutura defensiva adversária.	- expressa-se por grande variabilidade de comportamentos - destinam-se a apoiar o companheiro com bola - destinam-se a responder a : • variabilidade de posições • ocupação de espaços livres • criação de espaços livres • orientação de linhas de espaço • manutenção da posse da bola	Demarcações (diversos tipos)
	Espaço Estruturação e racionalização das acções colectivas ofensivas para maior amplitude ao espaço.	- todos os comportamentos individuais e colectivos que possam criar no ataque - Largura - Profundidade	Sistemas tácticos de jogo - Métodos de jogo ofensivo - Esquemas tácticos

Tabela 9- Princípios de Jogo (Defesa)

Princípios	Objectivos	Comportamentos	Acções técnico tácticas de suporte
DEFESA			
Contenção	- Paragem do contra-ataque - Paragem do ataque - Tempo para organização defensiva	Adoptar um conjunto de comportamentos através de marcação H x H ao adversário com bola: - O defensor mais perto do adversário com bola, aproxima-se deste, o mais rápido possível - Manter a distância e adequar a velocidade do adversário com bola, no sentido de reagir a acções daquele - Garantido o controlo do adversário com bola, tentar orientá-lo para as linhas laterais ou para próximo de um outro defensor, pressionando-o - Quando a distância for mínima tentar o desarme para depois força-lo a virar-se de costas, não mais o deixando virar	- Posição de base defensiva - Colocação dos apoios - Deslocamento dos apoios - Desarme - (Marcação ao portador da bola)
Cobertura Defensiva	- Apoiar o companheiro que marca o adversário com bola - Evitar a inferioridade numérica	Estar atento às movimentações do 2º atacante e movimentar-se em conformidade - Aproximar-se do atacante que defende se este se aproximar do portador da bola - Entrar em contenção se o primeiro defensor for ultrapassado	- Posição de base defensiva - Intercepção - Dobra

Equilíbrio	Manter a estabilidade e equilíbrio da estrutura defensiva	- Cobertura de espaços e jogadores livres - Cobertura de eventuais linhas de passe	- Marcação - Intercepção - Dobra
	Concentração Estruturação racional das acções defensivas dando amplitude à defesa: - Largura - Profundidade	<u>Individuais:</u> - O defensor deve colocar-se entre o adversário e a baliza do lado da bola <u>Colectivos:</u> - Concentração na zona da bola, com balanceamento em largura e comprimento - Várias linhas de defensores - Compromisso entre concentração em largura e profundidade - Tirar partido do fora de jogo - Mais perto da baliza maior a concentração na zona frontal desta.	- Sistema táctico de jogo - Métodos de jogo defensivo - Esquemas tácticos

4.3. Modelo de Observação

Para observação dos jogos, temos esta ficha de jogo (anexo V) para a nossa equipa e equipa adversária. Estas fichas são realizadas, não só para obtermos informação para consultar posteriormente sobre a nossa equipa ou sobre o adversário, como para fazer a avaliação para o quadro de rendimento que expomos para os atletas consultarem o seu desempenho em jogo.

Nesta ficha podemos anotar algumas observações qualitativas individuais e colectivas do adversário e observações quantitativas, como tempo de jogo, golos e assistências.

Estas observações como disse são realizadas no jogo contra nós de forma a podermos então realizar o quadro de rendimento (anexo VI) do atleta para o jogo em questão. No quadro de Rendimento apontamos os aspectos positivos e negativos de cada atleta em jogo e da equipa no jogo. Deixamos ainda a informação do tempo de jogo de cada atleta e caso existam golos quem os marcou e a respectiva assistência. Este quadro é apresentado no primeiro treino da semana para os jogadores lerem e saberem os aspectos em que estiveram melhor ou pior no jogo.

Estes quadros de rendimento podem ter alguma influência no planeamento. Apesar do planeamento ter em conta o plano anual, poderemos durante a semana tentar eliminar alguma lacuna mediante o que se passou nos jogos.

4.4. Modelo de Recrutamento

A estrutura e organização do clube não permite, ter um departamento de recrutamento. No entanto temos fichas de observação individuais (anexo VII) que no caso de observarmos num jogo nosso ou em torneios jogadores com potencial, possamos anotar os dados que consigamos recolher naquele momento.

Em algumas situações se achamos que podemos dar melhores condições de trabalho a um jogador observado, tentamos logo falar com os encarregados de educação e pô-lo a par do nosso interesse.

O CAC é um clube de pequena dimensão, por isso temos de viver dos jogadores que aparecem sozinhos para realizar captações. Tentamos através das redes sociais promover os nossos treinos e captações e que os nossos jogadores tentem trazer amigos ou colegas.

Praticamente temos de ficar com todos os jogadores que aparecem, pois, o clube precisa de ter jogadores e nem sempre podemos optar apenas pelos melhores jogadores, como tal ficamos com jogadores com melhor e pior qualidade. O esforço passa por ter equipas mais heterogéneas e fazer delas equipas o mais homogéneas possível.

Capítulo 5

Processo de Treino

5.1. Plano Anual

Na tabela 10 está representado o plano anual que orientou a ação dos treinadores da equipa de sub-13.

Tabela 10- Plano Anual

Etapa	0	1	2	3	4	5
Objectivo	Reuniões Iniciais	Avaliação inicial e observação de novos jogadores	Etapa de Aprendizagem	Etapa de Desenvolvimento	Etapa de Consolidação	Balanço Final
Data	Agosto	Setembro	Outubro	Janeiro	Abril	Maio

0 – Etapa de reuniões iniciais entre os treinadores – 1 de agosto de 2016 a 30 de agosto de 2016:

- Estrutura da equipa técnica;
- Definição do plantel que fica para a época seguinte;
- Elaboração do plano anual (Anexo VIII);
- Elaboração do plano anual de actividades;
- Início da época seguinte;
- Definição de novas ideias e práticas para a época.

1 – Etapa de Avaliação inicial e Observação de jogadores novos – 5 de setembro a 30 de setembro de 2016:

- Identificação e observação de novos jogadores;
- Avaliação Inicial: verifica-se o nível de conhecimento que os jogadores possuem sobre os conteúdos que vamos abordar ao longo da época;
- Realiza-se nesta parte da época, mais conteúdos na base de jogos lúdicos e pré-desportivos de forma a conseguir preencher as fichas de observação (Anexo I e II), com os conteúdos pretendidos;
- Adaptação do plano anual de acordo com a avaliação inicial.

2 – Etapa de Aprendizagem/Desenvolvimento – 1 de outubro a 16 de dezembro de 2016

- Aprendizagem e desenvolvimento dos conteúdos (Anexo IX) que cada equipa tem que aprender até ao final de época de acordo com o plano anual;
- Os conteúdos são diferenciados para as diferentes equipas;
- Os conteúdos são abordados de forma integrada por parte dos treinadores, possuindo estes, total liberdade para explanarem seu conhecimento perante os mesmos. Assim, se o treinador definir que determinado conteúdo deve ter um período de aprendizagem de duas semanas e no final achar que necessita de mais algum tempo, tem liberdade para alterar o planeamento. Tem que ter sempre em consideração que o cumprimento dos conteúdos propostos até final de época tem que ser realizado. Estes só não o serão, perante justificação do treinador;
- Propor exercícios mais objectivos possíveis para trabalhar o que se pretende desenvolver, mas ao mesmo tempo que sejam criativos e motivadores.

3 – Etapa de Desenvolvimento/Aplicação – 2 de janeiro a 7 de abril de 2017

- Esta etapa é a mais longa (por este motivo dois períodos justificam esta etapa), como tal, é a que necessita de mais e melhor atenção dos treinadores, nomeadamente, na forma como propõem, organizam e dinamizam os exercícios aos jogadores;
- Nesta etapa os jogadores já devem cumprir e aplicar os conteúdos que foram abordados e desenvolvidos pelos seus treinadores;
- É uma fase de aplicação em treino e competição, sempre com o objectivo de aperfeiçoamento dos mesmos.

4 – Etapa de Consolidação/Transição – 17 de abril a 27 de Maio de 2017

- Etapa onde se consolida os conteúdos aprendidos e se inicia a transição dos jogadores para os escalões seguintes;
- Etapa onde se recebe novos jogadores (captações);
- Introdução de novos conteúdos a todos os níveis, técnico, tático, psicológico e físico;

- Nesta etapa os jogadores têm que ter uma noção teórica e prática dos conteúdos abordados.

5 – Balanço final de época – 29 de maio a 30 de junho

- Etapa onde se realizam reuniões entre os treinadores dos mesmos escalões e dos vários escalões de forma a realizarem um balanço de época;
- Planeamento da época seguinte, com a proposta de alterações e consolidação dos aspectos positivos ao longo da mesma época.

As etapas 2, 3 e 4 tinham como base o planeamento anual de conteúdos técnico-táticos que se encontra no anexo VIII.

5.2. Período Pré-Competitivo

5.2.1. Pressupostos Fundamentais

Pretende-se neste período rever aprendizagens obtidas no ano anterior, realizar uma avaliação dos jogadores e saber em que momento de aprendizagem e de evolução se encontram e adquirir forma física. Encontra-se em anexo (Anexo X) as Unidades de Treino de um microciclo deste período.

Tabela 11- Microciclo Tipo - Pré-Competitivo

Microciclo Tipo – Pré-Competitivo				
Parte	Segunda	Quarta	Quinta	Sábado
Inicial	Circuito Técnica Individual	Andebol com Golos de Cabeça	2x2+2 Manutenção da Posse de bola (com e sem sectores de jogo)	Jogo
Fundamental	1x1 e 2x1 Jogo Reduzido gr+6x6+gr	4x2 Vagas e 3x2 Princípios de Jogo, 5x5 Torneio Escada	Organização Ofensiva e Defensiva 5x3 e 3x3, Jogo Condicionado	
Final	Alongamento e Força	Alongamento e Força	Alongamento e Força	

Os nossos exercícios de treino foram classificados em função da taxionomia proposta por Castelo & Matos (2009) para a classificação dos exercícios de treino. A temática de classificação de exercícios tem vindo a ser abordada ao longo dos anos, não existindo uma fórmula 100% correcta para classificar os exercícios, pois estes podem ser vistos de variadas formas e executados igualmente de variadas formas, variando a sua classificação.

Como referido para a recolha de dados e discussão dos mesmos iremos usar a classificação proposta por Castelo & Matos (2009). Castelo com esta taxionomia pretendeu dividir os exercícios em exercícios sem recurso à bola, exercícios com recurso à bola e sem baliza e em exercícios com bola e baliza.

Castelo & Matos (2009) define duas dimensões, a dimensão horizontal e a vertical:

A dimensão horizontal refere-se aos três grandes ramos, os métodos de preparação geral, os métodos específicos de preparação geral e os métodos específicos de preparação.

A dimensão vertical refere-se às famílias de exercícios de cada ramo taxonómico. Nos métodos de preparação geral que servem para desenvolver as capacidades físicas encontramos exercícios de resistência, força, velocidade e flexibilidade. São métodos que não utilizam bola. Nos métodos específicos de preparação geral já se utiliza a bola, no entanto, o golo não é o objectivo central para a realização do exercício. Aqui enquadram-se os exercícios de aperfeiçoamento técnico, manutenção da posse da bola, lúdico recreativos e em circuito. Por último os métodos específicos de preparação. Aqui tende-se a trabalhar as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam, como forma de adaptabilidade dos jogadores ao jogo. São exercícios que utilizam a bola e têm finalização. Enquadram-se neste método, os exercícios de finalização, metaespecializados, padronizados, sectores, esquemas tácticos e competitivos Castelo & Matos (2009).

5.2.2. Unidade de Treino

Como se pode verificar no período pré-competitivo foram realizadas 22 sessões de treino e 6 jogos de treino

Tabela 12- Volume Treino/Competição não oficial em min (Pré-Competitivo)

Calendarização	Período Pré-Competitivo 5 setembro - 22 outubro
Microciclos	7
Sessões de Treino	28
Minutos de Treino	2.050
Jogos Treino	6
Volume Sessão de Treino Média	73,2

A Tabela 12 corresponde aos volumes do Período Pré-Competitivo. Período mais curto como menor número de treinos, o normal é ter uma duração de 2 meses. Neste período pretende-se preparar os jogadores para a competição, ganharem resistência e os conhecimentos de jogo necessários para os jogos do campeonato. Neste período procura-se também realizar uma breve revisão dos conteúdos de ensino abordados na época anterior. Não existem provas oficiais pelo que foram realizados jogos de treino. Decidimos pela realização de 6 optando apenas por realizar um a cada fim-de-semana neste período

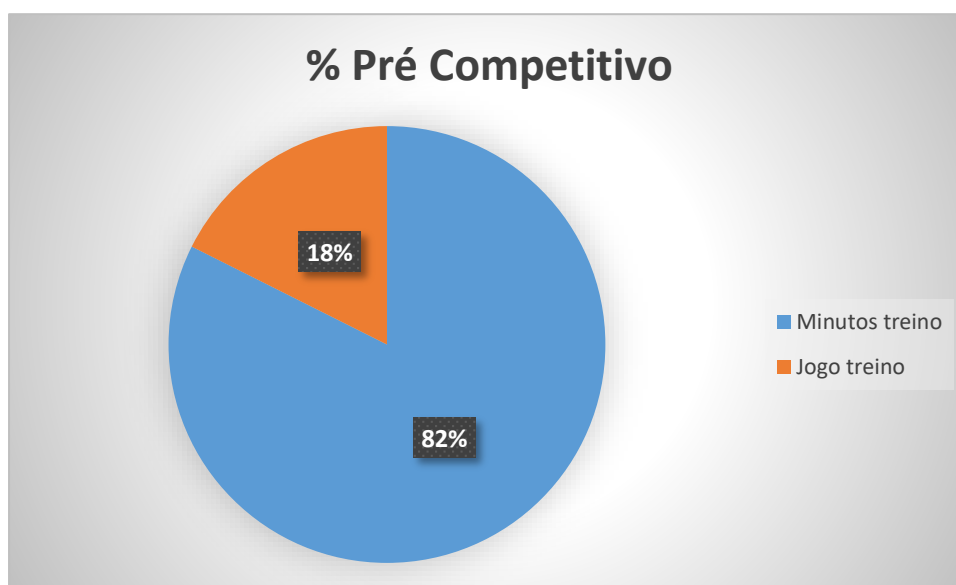


Figura 10- Volume de Treino (Pré-Competitivo)

Como já referido, neste período a renovação de conhecimentos e introdução de novas temáticas é muito importante, por isso e como no resto do ano o treino é a componente mais “volumosa” é nele que se criam as condições necessárias para a equipa se possa apresentar em jogo e cumprir com as missões estabelecidas.

Tabela 13 - Volumes Métodos de Treino em min (Pré-Competitivo)

Métodos de Treino		Pré-Competitivo	
		Minutos	%
Preparação Geral (19%)	Resistência	30	1.5
	Força	110	5.4
	Velocidade	5	0.3
	Alongamentos	245	11.9
	Total	390	
Específicos de Preparação Geral (20.5%)	Aperfeiçoamento T.	150	7.3
	Manut. Posse Bola	90	4.4
	Circuito	50	2.4
	Lúdico-Recreativos	130	6.3
	Total	420	
Específicos de Preparação (60.5%)	Finalização	140	6.8
	Metaespecializados	90	4.4
	Padronizados	185	9
	Sectores	350	17.1
	Esquemas T.	45	2.2
	Competitivos	430	21
	Total	1.240	
Volume Total		2.050	

Na tabela 13 é possível observar uma maior incidência no treino nos MEP, pois é neste tipo de exercícios que as condições estruturais e condicionais do jogo se enquadram e se traz maior ênfase ao ensino do jogo. Visto estarmos num escalão (Sub-13), em que iniciamos a aprendizagem do futebol 11, é essencial dar maior ênfase á aprendizagem do jogo, saber estar organizado em campo e definir as missões de cada um durante o jogo.

Logo após no tempo despendido vêm os exercícios dos MEPG, onde podemos enquadrar certos comportamentos que os jogadores poderão levar para a aprendizagem no jogo e que serão um suporte para tal.

Existiu pouco ênfase nos MPG, no entanto, foi uma dimensão que tentámos trabalhar de forma específica em alguns exercícios. A velocidade e resistência conseguimos trabalhar

com qualidade, num exercício de finalização com perseguição ou numa manutenção de posse de bola, respectivamente. Incidiu-se mais volume nos alongamentos como forma de prevenção de lesões.

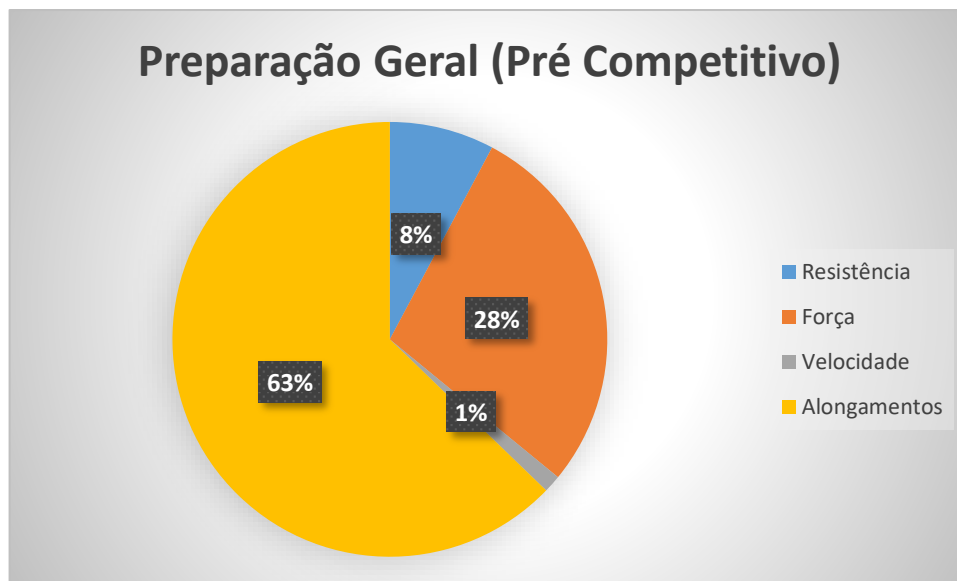


Figura 11 - Método de Preparação Geral (Pré-Competitivo)

Como referido anteriormente (figura 11) os exercícios mais utilizados para este método de treino são os Alongamentos (63%) como forma de prevenção de lesões, depois o maior valor é o de força (28%) que trabalhamos de forma isolada. Resistência (8%) e Velocidade (1%), podem ser trabalhadas em exercícios mais específicos e por isso ter percentagens reduzidas.



Figura 12 - Métodos Específicos de Preparação Geral (Pré-Competitivo)

Na figura 12 podemos notar maior ênfase no aperfeiçoamento técnico (36%), como referido anteriormente (figura 12) e dito por Castelo (2009) é a base que fomenta o desenvolvimento das capacidades motoras que sustentam a componente de decisão/motora do jogo de futebol. No início de época, não convém sobrecarregar o grupo de trabalho com cargas pesadas e trabalho 100%, há que nesta fase unir o grupo e deixá-lo emocionalmente alegre e preparado para a competição, como tal utilizamos os exercícios lúdico recreativos (31%) com esse fim.



Figura 13 - Métodos Específicos de Preparação (Pré-Competitivo)

No ensino do jogo, pretendemos que cada jogador ocupe um espaço determinado e tenha determinado tipo de acções de acordo com a sua posição em campo, por isso neste momento pré-competitivo como representa a figura 13, despendemos algum tempo em exercícios sectorais (28%), onde podemos definir zonas e missões para cada uma, e assim mais facilmente “rotinar” os jogadores a uma determinada posição/posições.

Os exercícios padronizados (15%), aparecem neste período da época para padronizar ou “memorizar” algumas movimentações ou comportamentos que nós pretendemos realizar em jogo. Não é um tipo de exercício que gostamos de trabalhar, por fechar demasiado a decisão ao atleta, mas como forma de obter determinados comportamentos mais rápidos, utilizamos este método de treino.

Os exercícios competitivos (35%) referem-se aos 6 jogos de treino que realizamos como forma de testar e avaliar o comportamento dos jogadores em campo.

5.2.3. Relação entre parte inicial, fundamental e final

Seguidamente realizamos uma breve análise às diferentes partes da Unidade de treino, comparando as diferentes partes do treino no período pré-competitivo.

Tabela 14- Relação das partes da unidade de treino (Pré-Competitivo)

Unidade de treino Pré-Competitivo		
Inicial	Fundamental	Final
610	970	110
1.690		

Nota: Não foram contabilizados os 360 min correspondentes a 6 jogos de treino

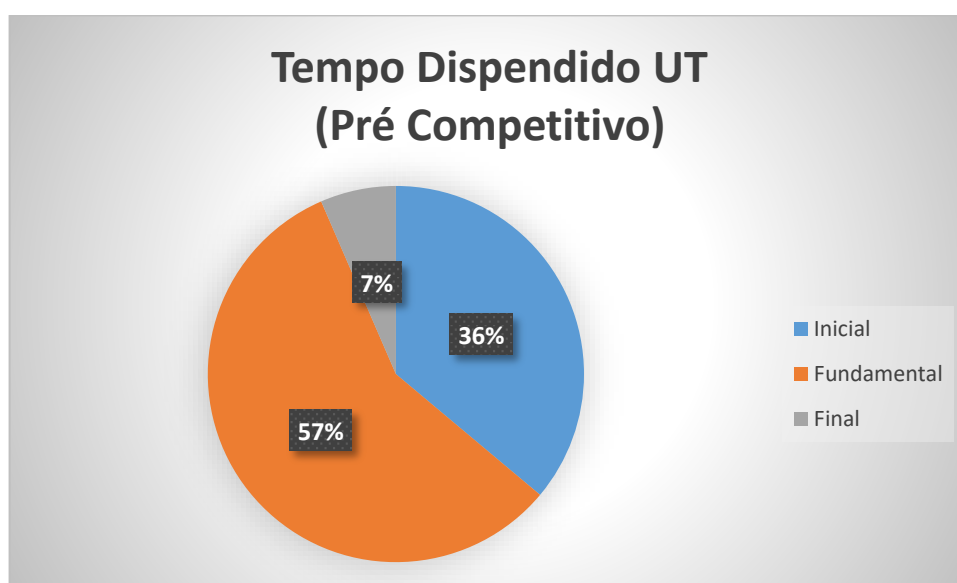


Figura 14 - Tempo Despendido por partes na UT (Pré-Competitivo)

Tendo em conta o Volume Total do treino, os exercícios são distribuídos nas diferentes partes do treino de forma diferente. Temos uma parte inicial que ocupa 1/3 do treino, 2/3 são ocupados pela parte fundamental e a parte final.

A parte inicial (36%) serve como aquecimento, uma activação muscular e um exercício de passe e condução, situações mais fechadas, como preparação para o treino. A parte fundamental que ocupa 57% do treino como podemos observar na figura 14, é onde se põe em

prática os exercícios principais do treino e a parte final onde realizamos alongamentos e força, um breve retorno à calma.

Justificando os valores obtidos, a parte inicial é uma parte importante de introdução ao treino em que preparamos os atletas para a parte fundamental (aquecimento), existe uma ativação muscular um exercício ou dois de contexto menos específico, é nesta parte que também podemos trabalhar mais as capacidades físicas dos atletas, pois têm uma maior disponibilidade física e consegue-se que tenham maior empenho nas tarefas. A parte fundamental é onde normalmente se gasta mais tempo, onde trabalhamos situações mais específicas de jogo. Deve-se dar talvez mais tempo, pois queremos exercícios com tempo para os atletas conseguirem fazê-los com qualidade, qualidade que não conseguem introduzir logo no início do exercício, principalmente se este for novo.

O resultado relativo à parte fundamental está de acordo com os valores apresentados por Castelo (2009). Este autor refere que a parte principal deverá constituir 50% a 70% da unidade de treino. Já os valores relativos às partes inicial e final diferem do autor. Castelo & Matos (2009) refere que a parte inicial deve constituir entre 15% a 20% da sessão de treino e a parte final 10% a 15%. A leitura da figura 14 permite concluir que na parte inicial dedicámos 36% e na parte final 7% das unidades de treino. Estas diferenças surgem devido ao facto de na parte inicial os exercícios de aperfeiçoamento técnico terem uma grande importância no processo de treino. É com estes exercícios que potenciámos o desenvolvimento de ações técnicas como a receção (ambos os pés), o passe (ambos os pés) e a condução (ambos os pés), aspetos importantes nesta faixa etária. No que diz respeito à baixa percentagem da parte final, tal acontece porque atribuímos mais importância às partes inicial e fundamental da estrutura da unidade de treino. A parte final foi destinada essencialmente à realização de alongamentos.

5.2.5. Lesões

Devido às condições menos boas do nosso campo, existiram muitos jogadores com lesões inflamatórias nos calcanhares devido ao impacto no relvado menos macio e quase inexistente do nosso campo. Com o tempo e com prevenção, usando palmilhas especiais, as lesões deixaram de aparecer.

5.2 Período Competitivo

5.2.1. Pressupostos Fundamentais

Manutenção de forma física, consolidação das aprendizagens e assimilação de novos conteúdos. Preocupação com a competição, o trabalho enquadra-se dentro do que os jogadores têm mais necessidade de aprender, levando sempre os objectivos programados para o final de ano.

Nesta fase da época é importante consolidar as aprendizagens já tidas em conta no período pré-competitivo e caso essa consolidação esteja bem definida podem-se introduzir novos conteúdos.

A competição é o momento em que conseguimos observar se o que está a ser realizado nos treinos, tem transfeire para o jogo. Depois de cada jogo é feita uma reflexão e análise às necessidades da equipa, com isso preparamos o microciclo, sabendo depois do jogo que necessitamos de dar um maior ênfase por exemplo à manutenção da posse da bola ou à finalização.

É importante também que a forma física dos jogadores se mantenha estável. Neste período a carga não é grande, mas podem existir jogadores mais cansados em certas alturas da época, também pela actividade que levam na escola. Por isso os exercícios devem ter intensidade, mas deve haver momentos do treino mais “relaxantes” como por exemplo a realização de exercícios lúdicos em que a carga física é mais reduzida.

A tabela 15 representa o microciclo padrão do período competitivo. De destacar o treino de 5ª feira no qual se destacavam os exercícios setoriais.

Tabela 15 - Microciclo Tipo (Período Competitivo)

Microciclo Tipo - Competitivo				
Parte	Segunda	Quarta	Quinta	Sábado
Inicial	Circuito Técnica Individual	Manutenção Posse de Bola 3x3+3 (2 sectores)	Técnica Individual	Jogo
Fundamental	2x1 Princípios de Jogo Finalização cruzada com Coordenação Torneio Escada	3x3 com sectores 3x3 com corredores	5x4 Sectorial (circulação sector defensivo) Organização Of. vs Organização Def. Jogo Formal	
Final	Alongamento e Força	Alongamento e Força	Alongamento e Força	

5.2.2. Unidades de Treino

Tabela 16 - Volume de Treino /Competição em min (Período Competitivo)

		Período Competitivo
Calendarização		24 Outubro - 27 Maio
Microciclos		29
Sessões de Treino		86
Competição	Jogo	29 (1.750')
	Jogo Treino	2
	Total	31
Minutos de Treino		6.555 (1)
Tempo Total (Treino + competição Oficial)		8.305
Volume Sessão de Treino Média		76,2

(1) – Incluído o volume correspondente aos jogos de treino (120' - exercício competitivo)

Na tabela 16 podemos ver os valores para o período competitivo, minutos de treino, competitivos. Um período maior que se estende ao longo de todo o campeonato (1ª fase e 2ª fase). Englobamos nestes valores ainda um dos momentos mais importantes do clube e para o

escalão de sub13, o Torneio Internacional, competição oficial FIFA (incluídos nos jogos oficiais). Realizaram-se ainda 2 jogos de treino que coincidem com os dois fins-de-semana em que a nossa equipa teve isenção de jogo, tivemos ainda uma 3ª isenção, mas por ser numa fase final da época optámos por não realizar jogo de treino.

O número de jogos tem um significado importante no que toca à evolução dos jogadores, com a existência de mais jogo pode-se pôr mais em prática as aprendizagens tomadas a cabo durante o ano e consolidá-las. Penso que é neste momento competitivo que os jogadores podem realmente aprender, aqui não existem ajudas, não existem paragens e defrontam jogadores desconhecidos e equipas desconhecidas com diferentes modelos e aqui é que se percebe se realmente os jogadores têm consigo as ferramentas necessárias para ter sucesso.

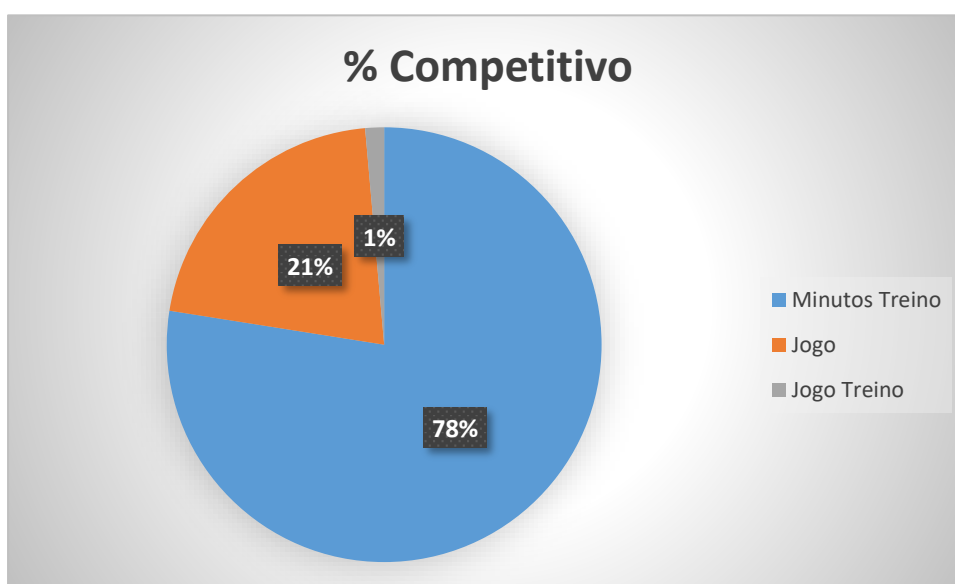


Figura 15- Volume de Treino/Competitivo (Período Competitivo)

Existe um volume grande de treinos para preparar os momentos importantes da época que são os momentos competitivos, o campeonato, como podemos observar na figura 15.

Tabela 17 - Volume Métodos de Treino (Período Competitivo)

		Competitivo	
Métodos de Treino		Minutos	%
Preparação Geral (19.2%)	Resistência	0	0
	Força	420	6.4
	Velocidade	0	0
	Alongamentos	840	12.8
	Total	1260	
Específicos de Preparação Geral (19.5%)	Aperfeiçoamento T.	348	5.3
	Manut. Posse Bola	540	8.2
	Circuito	150	2.3
	Lúdico-Recreativos	243	3.7
	Total	1281	
Específicos de Preparação (61.2%)	Finalização	1030	15.7
	Metaespecializados	700	10.7
	Padronizados	159	2.5
	Sectores	655	9.9
	Esquemas T.	70	1.1
	Competitivos	1400	21.4
	Total	4.014	
Volume Total		6.555	100

Podemos notar (tabela 17) que existe uma grande incidência nos MEP, como já referido anteriormente é aqui que o ensino do jogo melhor se trabalha, e por estarmos num período competitivo devemos preparar para a competição, a competição é o jogo, por isso devemos despendar maior tempo no ensino do jogo.

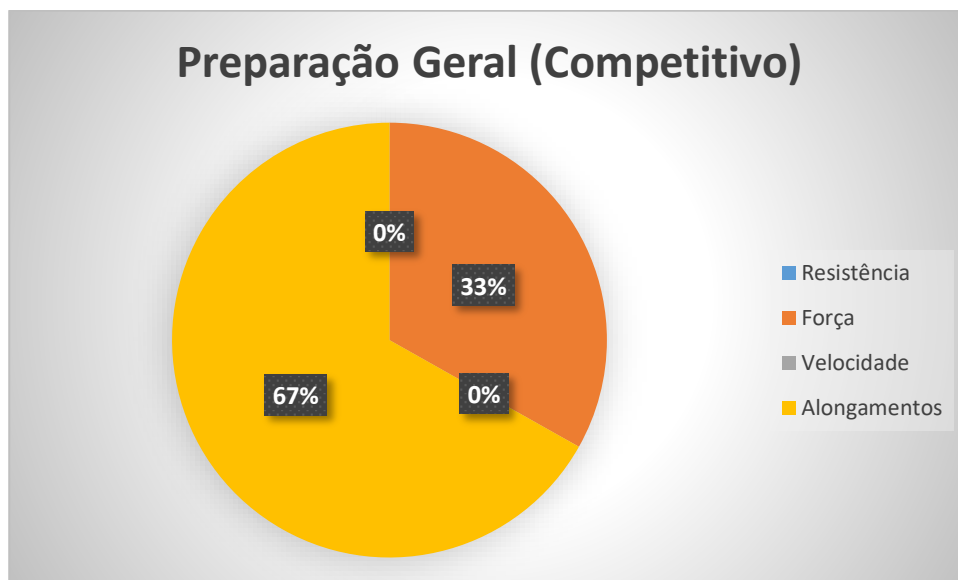


Figura 16 - Métodos de Preparação Geral (Período Competitivo)

Neste período (Competitivo) deixámos de realizar exercícios de resistência e velocidade, duas componentes que conseguimos trabalhar em diferentes exercícios mais específicos do jogo.

Podemos ver na figura 16 que os alongamentos (67%) continuaram a ser realizados com o mesmo intuito, prevenção de lesões, num período do treino entre a parte inicial e fundamental e na parte final do treino, alongando, gêmeos, quadríceps, isquiotibiais, lombares e dorsais. A força (33%) foi sendo realizada de forma contínua ao longo dos microciclos de forma isolada no final dos treinos, realizando 3 séries de 15 abdominais, 3 séries de 15 dorsais e 3 séries de 10 flexões.



Figura 17- Métodos Específicos de Preparação Geral (Período Competitivo)

Na figura 17, verifica-se o maior ênfase nos exercícios de manutenção da posse da bola (42%), de forma a trabalhar comportamentos que pretendíamos nos jogos, circulação de bola, conseguir manter posse da bola em momentos de vantagem, como forma de controlo/comando do jogo.

Os exercícios de Aperfeiçoamento Técnico (27%) continuaram a ser realizados no treino principalmente no início de cada UT. Isto como forma de continuar a trabalhar a componente técnica e também como forma de activação fisiológica para a parte fundamental do treino.

O conteúdo Lúdico (19%) manteve-se para libertar um pouco a equipa dos momentos mais stressantes do campeonato ou depois de jogos menos conseguidos.



Figura 18 - Métodos Específicos de Preparação (Período Competitivo)

Nesta fase (figura 18) muitos exercícios competitivos (35%), como preparação para os jogos a disputar ao fim de semana e como forma de consolidar o trabalho semanal global, juntar todas as aprendizagens e uni-las para um momento. Momentos que existiram em quase todas as UT, normalmente no final de cada.

A finalização (26%) foi uma componente à qual atribuímos um maior volume de trabalho, pois em diversos jogos o resultado não foi tão favorável pois criávamos as oportunidades, mas sem as concretizar, ao contrário das equipas adversárias.

O trabalho em forma de sectores (16%) e metaespecializados (17%), tiveram a sua importância no ensino do jogo, devido a criação de espaços, missões para cada jogador e equipa e garantir com isso a organização global da nossa equipa e as missões bem definidas.

5.2.3. Relação entre parte inicial, fundamental e final

Como para o período pré-competitivo, de seguida, realizamos uma breve análise às diferentes partes da Unidade de treino, comparando as diferentes partes do treino no período competitivo.

Tabela 18 - Relação das Partes do Treino (Período Competitivo)

Unidade de treino Competitivo		
Inicial	Fundamental	Final
2070	3945	420
6.435		

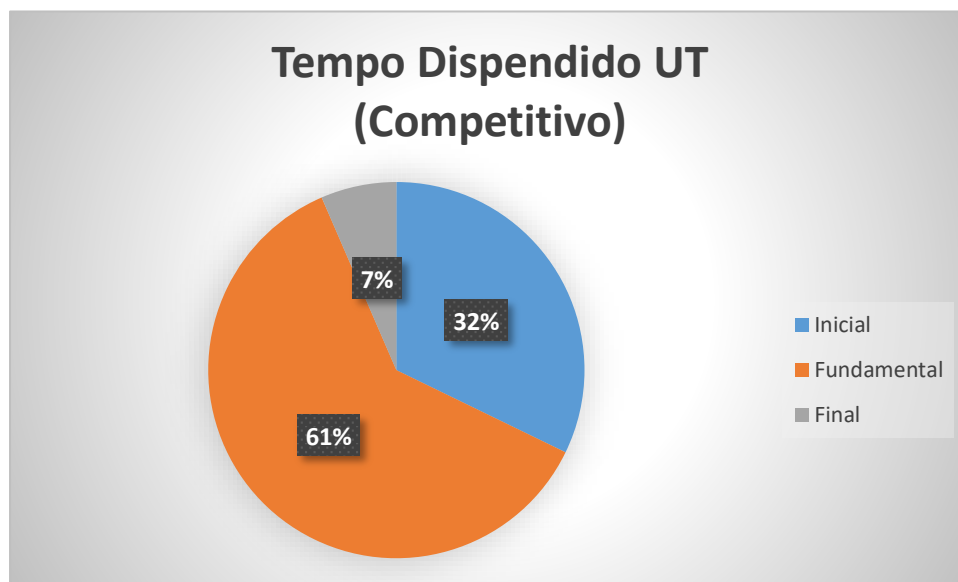


Figura 19- Tempo Despendido UT (Período Competitivo)

Como de notar mais tempo despendido na parte fundamental (61%), onde se realizam os exercícios principais da sessão de treino, e aqueles que nós queremos que tenham o maior transfer para a aprendizagem do jogo. A parte inicial (32%), é onde realizamos o aquecimento, menos tempo gasto nesta parte do treino, apenas uma pequena mobilização, um exercício de circuito técnico ou de manutenção da posse de bola para activar os jogadores e prepará-los para a restante sessão de treino. A parte final (7%) serve para o retorno á calma e os alongamentos finais, daí o tempo despendido ser muito mais reduzido.

As percentagens obtidas forma semelhantes ao período pré competitivo, ou seja, a lógica de estruturação das unidades de treino foi semelhante.

5.2.4. Disciplina

Tivemos nesta fase apenas um atleta castigado por agressão em jogo, esteve 3 semanas sem jogar por castigo da associação futebol de lisboa.

Tivemos uma conversa posterior ao ocorrido, no treino logo após em que alertámos para o comportamento incorrecto mais uma vez, que não era a forma de resolver situações de frustração, e que agora iria apenas ficar com o castigo da Associação.

5.3 Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo

Tabela 19 - Volume Treino/Competição (Pré-Competitivo vs Competitivo)

Calendarização		Período Pré Competitivo 5 Setembro - 22 Outubro	Período Competitivo 24 Outubro - 27 Maio
Microciclos		7	29
Sessões de Treino		28	86
Competição	Jogo Oficial	6	29 (1.750')
	Jogo Treino		2
	Total	6	31
Minutos de Treino		2.050	6.555
Tempo Total (Treino + competição Oficial)		2.050	8.305
Volume Sessão de Treino (Média)		73,2	76,2



Figura 20 - Métodos de Treino (Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo)

Podemos observar (figura 20) que em cada período competitivo, a percentagem do volume de cada tipo de métodos não altera muito, havendo sempre predominância de métodos

específicos de preparação. Por se tratar de uma equipa de formação e de estar numa fase de aprendizagem em que o mais importante é a aprendizagem do futebol 11, o nosso treino não incidiu muito nos métodos de preparação geral e nos métodos específicos de preparação geral, pois o que queremos que predomine na aprendizagem desta equipa é o ensino do jogo propriamente dito.

Relativamente aos métodos específicos de preparação, existe um aumento no volume de tempo neste método de treino do pré-competitivo para o competitivo em relação aos outros métodos de treino, pois começamos a enquadrar mais exercícios deste método na parte fundamental do treino que se trata do momento do treino com mais minutos de trabalho.



Figura 21 - Métodos de Preparação Geral (Pré-Competitivo vs Competitivo)

Podemos observar na figura 21 que do período pré-competitivo para o competitivo não se realizaram exercícios de resistência e de velocidade de forma analítica, porque como já referido anteriormente, é algo que se pode trabalhar num outro tipo de exercícios mais específicos e como tal deixámos de trabalhar de forma isolada. A força (5.4% no período pré-competitivo) (6.4% no período competitivo) mantém praticamente a mesma percentagem pois o volume de treinos aumentou mas manteve-se o número de vezes que realizávamos trabalho de força durante a semana no final da sessão de treino. Os alongamento com um ligeiro aumento (11.9% - 12.8%), pelas mesmas razões do volume de força, manteve-se o número de realizações deste tipo de actividade no treino, aumentou sim foi o volume de treinos.



Figura 22- Métodos Específicos de Preparação Geral (Pré-Competitivo vs Competitivo)

A grande diferença observada na figura 22 passa pelo aumento dos exercícios de manutenção da posse da bola e diminuição nos exercícios de aperfeiçoamento técnico e lúdico-recreativos do período pré-competitivo para o competitivo em relação aos outros tipos de exercícios. O aumento dos exercícios da manutenção da posse da bola, deveu-se ao facto de na nossa metodologia de treino predominar muito o jogo em posse, e por isso incidimos mais nesse tipo de treino de forma a que os nossos atletas se sintam à vontade com a bola e consigam em jogo ter mais momentos de posse da bola do que sem ela. Existe também uma redução no aperfeiçoamento técnico, mantendo-se, no entanto, uma quantidade de trabalho relativa, por duas razões, é utilizado como forma de activação para o treino (aquecimento) e também para o que o nome indica mesmo, aperfeiçoamento da técnica que nesta idade ainda pode ser melhorada e enquadrar os jogadores nestes exercícios sem oposição dá-lhes o à vontade e tempo com bola para melhorarem a sua qualidade de condução, passe, drible e recepção. Esta pequena importância dá-se, pois, nós (equipa técnica) julgamos que a técnica desempenha um papel importante no jogo. A parte técnica desempenha um papel importante na ligação do jogo, se a bola chega aos pés de um jogador e a recepção ou a condução não sai bem, “perdem-se” bolas e o jogo fica sem qualidade pois os jogadores não têm em si as capacidades necessárias para manter a posse da bola. Como tal é necessário manter-se um trabalho mesmo que diminuto neste tipo de método de treino.

Os exercícios Lúdicos no período competitivo realizaram-se menos vezes. A sua importância no período pré-competitivo era maior, pretendia-se unir e animar o grupo. No

período competitivo serve já como forma de descompressão à competição, pois sentimos que o grupo já estava bem unido.



Figura 23- Métodos Específicos de Preparação (Pré-Competitivo vs Competitivo)

Este método de treino vai ganhando a sua importância de um período para o outro, com o surgir do campeonato, a importância no trabalho ser dirigido para o ensino do jogo é maior, e por isso existe um aumento neste método de treino, anteriormente visto (figura 23).

Podemos observar que existe um aumento relativo dos exercícios de Finalização e dos metaespecializados. Pretendeu-se que a equipa melhorasse a nível de finalização pois em grande parte dos jogos, não conseguimos melhores resultados devido à fraca finalização que fomos tendo, aliás é falado na análise do jogo que a entrada de dois novos jogadores que vieram acrescentar essa qualidade, veio fazer alguma diferença nos nossos resultados. O aumento dos minutos de treino dos exercícios metaespecializados em relação aos outros tipos de exercícios, deve-se à etapa de aprendizagem onde se encontram os jogadores, estamos no 1º ano de futebol 11 para estes jogadores, e por isso deve predominar o ensino do jogo. Entendemos que os metaespecializados e os exercícios competitivos dão resposta a essa situação. Os exercícios competitivos mantiveram-se do período pré-competitivo para o competitivo, deve-se não só por realizarmos jogos de treino (contra outras equipas), principalmente no período pré-competitivo, como com exercícios competitivos com diferentes variantes (torneio escada por exemplo) mas também por já termos a aprendizagem do futebol 11 mais consolidada, foram já realizados mais jogos de treino (entre a própria equipa).

Capítulo 6

Processo Competitivo

6.1 Análise das competições oficiais

No seguinte capítulo iremos falar um pouco sobre o que se passou no nosso campeonato, qual o seu formato, historicamente como era o campeonato para este escalão e como se desenrola o mesmo actualmente. Descrevo também um pouco sobre o decorrer do Torneio Internacional do clube.

Para cada um dos momentos competitivos temos uma breve análise aos quadros competitivos, as equipas que participaram nas nossas séries, e a sua dificuldade.

- Campeonato Distrital Jun “D2” – 1ª fase

. Adversários: CF Belenenses; Sporting CP; CSJ Brito; Alta de Lisboa; Sacavenense; CD Reguengo; Santa Maria; Tenente Valdez

. Classificação: 5º Lugar

- Campeonato Distrital Jun “D2” – 2ª Fase (3º Apuramento)

. Adversário: CSJ Brito; Atl. Malveira; Oeiras; EF Belém; CIF; Sacavenense; Alta de Lisboa; Cascais

. Classificação: 6º Lugar

O Campeonato Distrital para infantis sub-13 nem sempre teve este formato, há duas épocas era composto por divisão de Honra e 1ª Distrital, onde o clube se encontrava na divisão máxima (Divisão de Honra). Agora com este novo formato por fases embora competitivo é um campeonato que na 1ª fase existe uma diferença muito grande de qualidade entre as equipas de cada série.

O Campeonato é composto na primeira fase por 5 séries, em que existe um “sorteio” que acaba por garantir as equipas por zonas e não realmente sorteadas ao acaso. Isto faz com que as equipas da zona de cascais e da zona de alverca entrem em vantagem para a segunda fase e tenham uma primeira fase muito mais competitiva que as outras equipas de outras séries, por uma simples razão, nas outras séries encontram-se Sporting CP, SL Benfica, Belenenses, Sacavenense que são equipas que nos últimos anos se encontram sempre a disputar campeonato. Logo com o aparecer dessas equipas em cada uma das séries é quase como que deixar de lutar pelo 1º lugar pois a qualidade das mesmas tem sido bastante maior que das equipas em seu redor, embora existam claro surpresas.

Também com o facto destas 4 equipas terem gabinetes de prospecção muito fortes e contratarem muitos jogadores de qualidade, a qualidade das outras equipas, temos equipas na primeira fase que apresentam equipas bastante interessantes e com futebol de qualidade, mas temos outras equipas muito mais fracas o que torna o campeonato muito irregular. Num momento estamos a jogar contra o Sporting e acabamos o jogo a perder 6-0, no fim-de-semana seguinte encontramos uma equipa que vencemos por 10-2 e no fim-de-semana seguinte, já temos um jogo competitivo que pode acabar em empate ou com uma diferença de golos reduzida.

Penso então que talvez este modelo, ou pelo menos a forma como sorteiam as equipas não é a mais adequada ao contexto das equipas, pois temos equipas muito fortes (as que disputam o apuramento de campeão), equipas de qualidade boa ou média que por ventura irão disputar o 2º ou 3º apuramento e os outros apuramentos com equipas de mais fraca qualidade. Ora quando tínhamos o campeonato por divisões, óbvio que também poderiam existir estas disparidades de qualidade, mas não tantas e o campeonato era mais interessante e de maior qualidade.

Pode também acontecer que com este “sorteio” existam equipas que encontram equipas na 1ª fase tão fortes que acabam nos últimos lugares da série apesar de terem qualidade e depois vão-se encontrar na 2ª fase com equipas mais fracas, apesar de teoricamente o campeonato ser feito para na 2ª fase ser mais equilibrado.

Deve existir uma reformulação dos quadros, para trazer competitividade a todas as equipas e o que vai tornar o futebol de formação mais atraente, os atletas se queiram afiliar a outros clubes que não os grandes.

- Torneio Internacional de Futebol Infantil (Torneio Oficial FIFA)

. Equipas Participantes: Sporting CP; SL Benfica; FC Porto; CD Nacional; Vitória Sport Clube; CAC; Elche CF; Deportivo Alavés; CD Osasuna; Olympique Lyonnais; Club Brugge; Vitória Valeo.

. Adversários: FC Porto; Club Brugge; CD Osasuna; Vitória Sport Clube; Olympique Lyonnais

Prova anual organizada pelo Clube Atlético e Cultural, que este ano contou com a 36ª edição, com equipas de 5 países diferentes (Portugal, Espanha, Bélgica, França e Estados

Unidos da América). Torneio com uma competitividade acima da média, em que as equipas que nela participam procuram o prestígio de a vencer. O mais antigo torneio internacional e talvez o mais mediático do país. Este ano contou-se com 12 equipas pela primeira vez na sua história e com um quadro competitivo um pouco diferente. Três grupos de 4 equipas, em que poderiam passar 8 equipas é fase eliminar, dando uma maior oportunidade a todos de chegar á final. E foi o que aconteceu, equipas que ficarem em terceiro no grupo chegaram mesmo às meias finas eliminando equipas que tinham ficado em primeiro.

É um torneio que permite conhecer culturas diferentes, estilos de jogar diferentes, e procurar resultados diferentes e onde se encontra um equilíbrio e uma competitividade acima da média. Este ano o Vencedor Sporting CP com 0 golos sofridos, dominou o torneio, o Clube Atlético e Cultural ficou com o 10º lugar, tendo um jogo muito equilibrado com CD Osasuna que acabou com derrota por 2-1, e uma vitória por 3-2 sobre o Vitória Sport Clube.

6.2 Análise Competitiva

Seguidamente irá ser feita uma breve análise aos jogos da 1ª e 2ª fase do campeonato, e também uma breve análise aos volumes competitivos individuais de cada jogador e à sua performance.

Estes primeiros jogos foram realizados na 1ª fase do Campeonato.

6.2.1 Análise Competitiva Colectiva

1. CF Belenenses vs CAC

Primeiro jogo oficial para esta equipa de futebol 11, jogo difícil contra uma das melhores equipas do campeonato. Tivemos dificuldades em iniciar o jogo em construção, o campo do CF Belenenses ajudava a equipa da casa a pressionar os nossos defesas e médios devido às dimensões do campo, e devido á nossa lentidão em circular bola, tivemos dificuldades em sair do nosso sector defensivo. A equipa da casa tentava criar variações rápidas do centro de jogo e sair pelos corredores laterais e criar situações de cruzamento para finalizar. Uma derrota pesada que fez mostrar as nossas fragilidades a nível do posicionamento defensivo, as coberturas nem sempre existiam e a falta de agressividade nas situações de bola parada de onde sofremos também golos

2. CAC vs Sporting CP

Mais um jogo de dificuldade elevada, contra a equipa que ficou em primeiro lugar na nossa série. Jogo em que o Sporting tomou conta do processo ofensivo quase sempre dentro do nosso meio campo, a circular com paciência e quando encontravam os espaços procuravam movimentos mais verticais e de desequilíbrios pelos corredores para fazer os golos. Um jogo que apesar de estarmos mais organizados em campo, devido á qualidade do adversário tivemos poucos momentos com bola. No entanto, apresentamos a nossa identidade e quando conseguíamos sair da nossa zona de risco em construção e assim o tentámos fazer o jogo todo tivemos alguns momentos de sucesso e não ficámos sempre longe da baliza do adversário.

3. CSJ Brito vs CAC

Adversário com uma qualidade de jogo muito baixa, abdicam da construção em 1ª e 2ª fase, pretendem apenas, sem qualquer tipo de nexos enviar a bola para zonas próximas da baliza adversária á espera de um erro para poderem finalizar. E foi assim que aconteceu, uma bola enviada para a nossa grande área, uma abordagem á bola pouco agressiva e incorreta que deixa um jogador isolado em 1x0 e fazem o golo que dá a vitória. A nossa equipa conseguiu construir vários momentos de posse e de finalização, mas sempre sem sucesso. A equipa do Colégio com a sua agressividade e a deixar sempre a bola fora da zona de perigo abdicando da posse conseguiu durante largos minutos ficar em vantagem até ao final do jogo.

4. CAC vs Alta de Lisboa

Jogo com duas equipas muito equilibradas, e que apesar do resultado poderia ter sido um jogo diferente. A Alta de Lisboa apresentou uma equipa organizada ofensivamente e defensivamente, mas com um processo de posse de bola muito lento, na primeira parte conseguimos beneficiar dessa lentidão sendo intensos e agressivos na procura de bola e conseguimos criar duas situações de recuperação da posse da bola á entrada da área adversária que nos deixou em situações de 1x0 mas que não conseguimos finalizar com qualidade. Conseguimos durante quase todo o jogo manter-nos em posse, tanto que os golos sofridos são através de transições rápidas do adversário que aproveitou o espaço que nós deixámos nas costas da defesa e aproveitou o desequilíbrio provocado pela perda de bola e pelo mesmo corredor (esquerdo) garantiu superioridade e conseguiram finalizar em duas transições.

5. Sacavenense vs CAC

A nossa equipa vinha de uma série de 4 derrotas, 2 delas que nos tinham deixado um pouco desmotivados pelo que nós tínhamos feito no jogo. Neste jogo a primeira parte foi um pouco mais equilibrada do que a segunda. No entanto em todos os momentos do jogo conseguimos demonstrar a nossa superioridade contra uma equipa que se apresentou abaixo das expectativas, pouco intensa e pouco agressiva e com alguma desorganização nas linhas defensivas, deixando muito espaço entre linhas e para a baliza, o que nos beneficiou, pois conseguimos construir muito do nosso jogo a partir dos nossos médios interiores que criaram muitas dificuldades á defesa do Sacavenense, explorando os corredores e as costas da defesa. O número de golos foi

elevado o que foi importante para a nossa equipa que estava a precisar de um “boost” motivacional para a série de jogo que se seguiam.

6. CD Reguengo vs CAC

Jogo com duas equipas com qualidade idêntica, ambas dão primazia na construção em posse e ambas as equipas a quererem ganhar visto serem equipas do mesmo bairro e rivais “históricos”. Estes factores levaram a um jogo intenso e bem disputado do qual nós conseguimos sair em vantagem, e em que tivemos sempre em vantagem. Os nossos médios interiores foram mais rápidos e mais intensos a defender e nas tomadas de decisão, e conseguimos rápidas variações de corredor para corredor que nos deixou espaços vazios para explorar no 1x1 ou 2x1. Tivemos alguma felicidade no 1º golo em que o guarda-redes aborda mal a bola e depois de a ter nas mãos, deixa-a fugir para dentro da baliza, um outro golo de livre e o terceiro em jogada corrida. Os últimos minutos de jogo foram mais confusos com ambas as equipas a não quererem errar e a abdicarem um pouco mais da posse de bola, para ou afastarem a bola da área ou chegarem rápido á baliza adversária, tornando o jogo mais de agressividade do que de qualidade.

7. CAC vs Santa Maria

Mais um jogo contra uma equipa local, em que ambas pretendem demonstrar a sua superioridade e vencer o jogo. Procurámos controlar o jogo logo desde inicio e fizemos um golo na primeira parte e ao longo do jogo conseguimos ir controlando o resultado pois a equipa adversária como outras que encontramos apresentou um futebol mais directo, e como nos conseguimos manter concentrados e bem posicionados conseguimos anular essas bolas longas e comandar o jogo, apesar de um resultado curto foi um jogo acessível e sem grandes riscos para a nossa equipa.

8. CAC vs Tenente Valdez

Jogo em atraso realizado 3 dias depois do anterior. Jogo que apesar do resultado equilibrado foi bastante idêntico ao anterior, o adversário com um futebol mais directo, procuravam rapidamente extremos ou avançado para estes desequilibrarem sozinhos. A equipa vinha motivada depois de 3 vitórias consecutivas e procurava a quarta. Conseguimos mais uma vez controlar o jogo mantendo a posse de bola, em alguns momentos de desconcentração e falta de agressividade na perda de bola o adversário criou dificuldades com transições rápidas, no

entanto os golos do adversário surgiram de dois livres, tendo durante o jogo conseguido criar poucas situações de perigo para além dessas. A equipa adversária conseguiu empatar o jogo por duas vezes, mas por duas vezes nós também conseguimos fazer golos e garantir novamente vantagem no resultado pouco tempo depois, mostrando uma reacção forte da nossa equipa á adversidade de ter sofrido um golo, superando a mesma impondo novamente qualidade no jogo e garantir essa nova vantagem.

9. CSJ Brito vs CAC

Segundo de três duelos contra o Colégio São João de Brito em que o mesmo saiu em vantagem dos 3 encontros. Mais uma vez devido á nossa ineficácia, pouca agressividade em evitar momentos de transição e em explorar o erro do adversário, levou-nos a sair com mais uma derrota contra esta equipa. Apesar da “lição” do primeiro jogo, não conseguimos adaptar-nos aquilo que o jogo necessitava e ao que foi pedido pelos treinadores, fortes e agressivos defensivamente de forma a evitar bolas longas e quando em posse procurar diagonais para entrada dos extremos ou movimentos de ruptura dos nossos médios interiores. Não conseguimos executar ofensivamente nem defensivamente e desta vez saímos com uma derrota pesada contra uma equipa que apresenta fraca qualidade de jogo.

Os seguintes jogos correspondem à segunda fase do Campeonato. 2ª Fase que foi jogada a duas voltas.

10. CAC vs Atl. Malveira

Jogo fácil que se tornou difícil ao estarmos a perder na primeira parte por 2-1, estando inclusive a perder por 2-0. No entanto entramos com a atitude correcta no jogo e conseguimos fazer 3 golos na segunda parte. A equipa ouviu o que foi dito no balneário e conseguiu transportar essas ideias para o jogo, acrescentando qualidade e intensidade nas acções conseguiram dar a volta ao resultado. O Malveira é uma equipa que fecha muito à defesa e mantém os seus sectores muito afastados o que nos deu espaço entre linhas para circular e para explorar desequilíbrios pelos extremos em 1x1 e 2x1.

11. Oeiras vs CAC

Segundo jogo fora da segunda fase, contra uma das equipas mais fortes do apuramento, uma equipa com um futebol dinâmico e interessante, e que com espaço para jogar criam muitas dificuldades. No entanto a nossa equipa esteve á altura do desafio, evitando que o Oeiras tivesse esse espaço para decidir. Os nossos médios, avançados e extremos foram intensos e rápidos na procura de bola, evitando que o adversário conseguisse circular e que quando tivesse bola a levasse para o corredor lateral para zonas longe da nossa baliza. No entanto em dois lances de abordagem fácil á bola, o nosso defesa ao atacar a bola deixa por duas vezes passar a bola por baixo do pé e ao ser ultrapassado pelo avançado do Oeiras já não conseguiu recuperar posição e sofremos dois golos que ditaram a derrota. Resultado que para nós foi injusto, não por acharmos que deveríamos ganhar, mas no mínimo um empate por aquilo que foi o jogo das duas equipas. Ainda lutámos na segunda parte para alterar o resultado, mas as ocasiões de golo criadas foram poucas e não conseguimos converter nenhuma em golo, ainda com uma bola á barra que nos poderia ter ajudado pois foi logo a iniciar a segunda parte, mas a sorte não teve do nosso lado. Ficámos frustrados com o resultado, mas contentes com a qualidade apresentada defensivamente e ofensivamente.

12. CAC vs EF Belém

Jogo difícil em que o mérito está no adversário que aproveitou bem a nossa falta de concentração e motivação para o jogo. Fomos durante os primeiros 30 minutos uma equipa adormecida, pouco intensa com processos lentos e devido a isso fomos para o intervalo a perder por 2-0, não conseguimos na primeira parte em momento nenhum tomar conta do jogo e assumir que poderíamos ser melhores que o adversário. Na segunda parte entrámos com mais qualidade, mas o trabalho desenvolvido durante os 30 minutos restantes mostrou não ser o suficiente, para o que fizemos na primeira parte. Lutar por um resultado de desvantagem é complicado e mesmo aumentado de qualidade fiámos longe do que já tínhamos feito em jogos anteriores. Conseguimos ainda fazer um golo, mas já tardio o que deu alguma segurança ao adversário que foi-se vendo em vantagem até próximo do final do jogo e a dificuldade para nós ia aumentando de minuto a minuto. Temos de fazer mais e melhor durante todo o jogo e foi essa a mensagem passada na palestra final antes de ir para o balneário.

13. CIF vs CAC

Rotinas de jogo alteradas, jogo mais cedo que o habitual (14h), a um dia da semana da semana também diferente do costume (domingo), que para nós apesar de não resultar como desculpa pensamos que tenha sido um factor importante para o que foi realizado no jogo. Inicialmente entrámos bem no jogo, com o jogo a ser equilibrado, no entanto com o decorrer do mesmo, jogadores que nós até esperamos que tragam um acréscimo de qualidade no jogo, com o suceder de acções erradas foram reagindo da pior forma e deixando de trabalhar, estando pouco intensos e apáticos nos diferentes momentos do jogo. Isto fez com que a equipa do CIF comesse a controlar o jogo e a ganhar intensidade em que acabou por fazer o primeiro gol. Ao intervalo alertou-se para essa falta de trabalho de alguns dos jogadores, no entanto entrámos para o jogo com uma atitude idêntica e tudo saía mal, recepções, passes, não reagíamos bem às perdas de bola e mais uma vez como tinha acontecido num outro jogo com duas bolas fáceis de controlar pelos defesas, a recepção a sair “deficiente” e permite ao adversário sair num 1x0 e fazer mais 2 golos que ditaram o resultado do jogo. Confirmava-se mais uma vez uma série de jogo menos boa á qual teríamos de reagir de outra forma, a equipa não estava confiante e precisava de um reactivar da mesma.

14. CAC vs Sacavenense

Jogo que veio provar mais uma vez que é difícil correr atrás do resultado e quando em desvantagem por dois golos e com 30 minutos para tentar dar a volta, tudo se torna mais difícil. A equipa entrou mais uma vez desconcentrada no jogo e não conseguiu responder á entrada intensa e de qualidade do Sacavenense na primeira parte. Uma equipa muito organizada e que explora muito soluções pelos corredores em diagonais ou com um passe vertical. Foi daí mesmo que surgiram os golos, bola nos corredores, espaço nas costas para progredir com bola e assim se fizeram dois golos. Conseguimos trazer mais qualidade ao jogo na segunda parte, mas como referido não o suficiente para poder vencer este jogo.

15. Alta de Lisboa vs CAC

A nossa equipa vinha de uma série de 4 derrotas e queríamos dar a volta a este momento, não só com uma vitória, mas queríamos apresentar qualidade no jogo. Tínhamos um adversário forte pela frente, uma equipa que já tínhamos defrontado e que sabíamos que apesar da derrota na primeira fase, que tínhamos capacidade para fazer golos e ganhar o jogo. Com dois novos jogadores que vieram trazer qualidade á equipa entrámos no jogo confiantes e fortes nos

momentos de pressão ao adversário e estes mesmos novos jogadores vieram fazer os dois golos e ao longo dos jogos a seguir provaram, que também estávamos a precisar de jogadores que conseguissem ter qualidade na finalização algo que nos faltara também em jogos anteriores. Mais uma vez o Alta de Lisboa mostrou um futebol organizado, mas lento em posse e nós conseguimos aproveitar, recuperando a posse da bola em sector ofensivo e daí surgiram os golos, duas recuperações perto da grande área e fomos objectivos na procura da baliza, desta vez a finalizar com qualidade. Ainda sofremos um golo de uma bola parada na primeira parte. Na segunda parte o jogo foi maioritariamente controlado por nós, o adversário teve pouca posse de bola e quando a teve foi por curto espaço de tempo pois conseguíamos conquistar logo a bola, controlando bem o resultado que tínhamos. Não criamos muitas oportunidades de golo na segunda parte, mas soubemos gerir o jogo e apesar de um resultado que de um momento para o outro poderíamos estar empatados tivemos maturidade e qualidade para tornar o jogo fácil e a nosso favor.

16. CAC vs Cascais

Jogo iniciado com trinta minutos muito equilibrados, com o Cascais muito organizado defensivamente e a não deixar nós encontrar espaços para circular bem a bola, conseguimos, no entanto, fazer um golo e ir em vantagem na segunda parte. A mensagem ao intervalo foi que teríamos de fazer mais golos pois apesar de não ter tanta qualidade em posse, o Cascais como na primeira parte de um momento para o outro poderia fazer golo, ou golos e o jogo tornar-se-ia muito difícil para nós pois eles estavam muito concentrados a defender. Entrámos para a segunda parte com um domínio muito forte, muito intensos, com muita rapidez na circulação de bola e com uma forte dinâmica ofensiva que fez de um jogo difícil, fácil e fizemos 7 golos na segunda parte. Mérito para a melhoria que apresentámos na segunda parte, que deixou completamente de lado a equipa do cascais que não conseguiu encontrar soluções para acalmar o nosso domínio no jogo, e golo após golo mais confiantes ficávamos e melhor saíam as nossas acções.

17. CAC vs CSJ Brito

Numa série de 3 jogos contra esta equipa, foi talvez o melhor jogo que conseguimos realizar, no entanto mais uma vez aquém do que nós pretendíamos. Entrámos bem no jogo e fizemos um golo cedo, no entanto penso termos sido tomados por um excesso de confiança por esse golo madrugador e por o adversário não ter jogadores no banco para rodar, e a nossa qualidade do jogo foi reduzindo com o tempo até um momento que já estávamos tão desleixados, por achar que tudo ia correr bem que as nossas acções saíam todas incorrectas e displicentes. Essa displicência levou a erros que ditaram 2 golos sofridos e mais uma derrota contra uma equipa que nos acreditamos que deveríamos ter feito muito melhor nos 3 jogos disputados.

18. Atl. Malveira vs CAC

Nesta segunda volta conseguimos corrigir os erros cometidos na primeira volta, entrámos mais fortes no jogo e mais preocupados em explorar o erro do adversário. Penso que a equipa do Malveira neste jogo apresentou menos qualidade, um futebol muito mais directo e com menos sentido que na primeira volta, e continuou a apresentar muito espaço nos corredores laterais e entre linhas. E foi desses espaços que surgiram os golos e as oportunidades de golo, maioritariamente pelos corredores laterais. Um dos golos uma bola no corredor para o extremo correr sozinho e fazer o golo, e os outros dois com o nosso avançado e médio interior a receberem a bola entre linhas a rodarem para a baliza e finalizar com facilidade. Mérito para a qualidade que apresentámos no jogo e inteligência em explorar o erro do adversário, também alguma ajuda do adversário pois estava sempre a entregar a posse à nossa equipa, os nossos centrais conseguiam conquistar facilmente a bola sendo agressivos na disputa e deixá-la jogável com os colegas.

19. CAC vs Oeiras

Resultado surpreendente, apesar de acharmos que poderíamos vencer o jogo, pelo que tínhamos feito no jogo fora, não esperávamos que fosse por uma vantagem tão larga. Foi um jogo que nos correu bem, talvez o Oeiras tenha vindo com as missões de jogo diferentes pois o que ouvimos ser pedido durante o jogo não foi o mesmo que na primeira volta, procuravam a bola a entrar rápido nos extremos ou avançado e estes é que solucionavam, o contrário do que tinham feito em sua casa, mais posse de bola, mais primazia na construção. Nós tendo mais posse de bola durante o jogo, fomos ganhando confiança e criando situações perigosas, desta vez não facilitámos na altura de finalizar e fizemos golos nas oportunidades flagrantes. Ainda

acabámos por sofrer um golo, mas o jogo já se encontrava controlado. Ajudou-nos o adversário não estar tão agressivo e não ter tanta posse, nós cumprimos com o que trabalhamos e conseguimos vencer mais um jogo e um jogo que era importante para nós.

20. EF Belém vs CAC

Não demoraram 30 segundos para ficarmos em desvantagem no jogo, na saída de bola, um passe mal feito, a recepção não saiu com qualidade e com uma conquista de bola à entrada da área sofremos logo o primeiro golo, o que tornou logo de início o jogo mais difícil. Um campo de jogo muito pequeno o que tornava o nosso processo de construção mais difícil, pois tínhamos os jogadores da equipa adversária sempre muito próximos de nós, no entanto deixavam muito espaço nas costas que poderíamos ter explorado de forma mais objectiva. Passados 10 minutos de jogo sofremos o segundo golo tornando ainda mais complicada a nossa missão de vencer o jogo. Apesar do resultado e da dificuldade do jogo, conseguimos em espaço reduzido ter momentos muito bons de posse de bola e conseguir circular a bola de um lado para o outro do campo, de forma a ter mais espaço para procurar essa solução mais vertical para progredir para baliza e foi assim que fizemos o 2-1.

Segunda parte com o jogo com a qualidade apresentada igual à primeira parte, por vezes confuso, pois o espaço para jogar era reduzido e de um momento para o outro a bola tanto estava numa grande área como na outra, o que estava a trazer alguma imprevisibilidade ao jogo e a torná-lo mais intenso. A cerca de 5 minutos do final numa jogada de insistência à entrada da área conseguimos empatar o jogo, e se o jogo já estava confuso ainda mais ficou pois tivemos 5 minutos em que a preocupação era mais ser superior ao adversário em qualquer momento e ganhar-lhe a bola do que se preocupar em ficar com ela e acalmar o jogo. Num desses momentos de disputa de bola nem a 30 segundos do fim do jogo faze-mos um penalty que dita a derrota. Jogo bom na primeira parte porque conseguimos apresentar bons momentos de futebol em posse de bola, na segunda parte mais coração do que cabeça.

21. CAC vs CIF

Jogo que pretendíamos corrigir o resultado da primeira volta. O CIF mais uma vez a apresentar uma equipa com jogadores de forte qualidade técnica e física, mas com um futebol mais previsível, procurando só e apenas jogar pelos corredores laterais e daí explorar cruzamentos ou entrar para a grande área e finalizar. Conseguiram criar vantagem de 2 golos na primeira parte através de um dos movimentos anteriormente referidos e de bola parada. Nós na segunda parte teríamos de ter mais posse e criar mais ocasiões de finalização, fizemos o 2-1 cedo de canto e fomos atrás do resultado, tivemos mais posse de bola criamos mais ocasiões do que o CIF que na segunda parte esteve longe da qualidade que apresentou na primeira parte, menos intenso e a nossa equipa conseguiu fechar melhor os espaços que eles procuravam nos corredores, concentrando-se mais a defender na zona da bola. No entanto não conseguimos fazer mais golos e acabámos com a derrota. Fizemos melhor do que na primeira volta e tivemos mais qualidade na segunda, foram pormenores que ditaram o resultado.

22. Sacavenense vs CAC

Considerávamos este jogo difícil pelo que foi o resultado da primeira volta, e sabíamos que ficaria mais difícil pois iriam entrar jogadores da equipa A para reforçar o grupo. Não conseguimos o controlo do jogo, passámos muito tempo no nosso meio campo e sem posse de bola. Errámos no local onde o Sacavenense precisava que errássemos, nos corredores laterais, os nossos centrais estavam a dar muita profundidade ao jogo, e os nossos laterais a não fazerem as marcações de forma correcta (entre adversário e baliza) deixando o adversário em jogo com espaço para progredir. Foi assim que surgiu um dos golos e a jogada que dá o penalti para o primeiro golo. Com mais um autogolo na segunda parte assim se define o jogo. Conseguimos corrigir os erros defensivos da primeira parte para a segunda e fomos mais agressivos na conquista de bola, no entanto tivemos dificuldades em criar mobilidade suficiente para trazer dificuldades ao adversário, melhores momentos de posse de bola, mas sempre mantendo-nos muito estáticos, não criando confusões de marcação nem explorando espaços vazios.

23. CAC vs Alta de Lisboa

Um jogo muito idêntico ao da 1ª volta, a equipa da Alta de Lisboa, organizada, a fechar bem o corredor central, mas com isto deixava muito espaço nos corredores laterais. Apesar da qualidade que estávamos a apresentar nas últimas partidas, os resultados não tinham sido positivos, mas as nossas ideias e missões estavam a ser cumpridas.

Com isto entrámos no jogo com qualidade dominámos os 60 minutos, e conseguimos fazer 3 golos na primeira parte e 2 na segunda e acabar o jogo com uma boa vitória e com qualidade de jogo que nós (treinadores) pretendíamos que a equipa tivesse para finalizar o campeonato.

24. Cascais vs CAC

Como na primeira volta voltámos a encontra um adversário com organização e com ideias de jogo. No entanto muito lento na circulação, pouco intenso na recuperação da posse da bola, que de certa forma nos veio facilitar a vida. Tivemos tempo para decidir à vontade, mais talento, e mais intensidade no jogo e mais uma vez fomos muito superiores e conseguimos um resultado “largo”.

Não houve muito mais a acrescentar neste jogo, com o finalizar do campeonato, também poderemos ter encontrado uma equipa mais cansada e saturada, e também isso a facilitar a nossa missão. Foi um jogo que também fugiu à rotina por ter sido de manhã, e talvez esta condicionante também a ajudar no decorrer do jogo.

6.2.2. Volume Competitivo Individual

Seguidamente, uma breve análise aos volumes competitivos dos atletas, mostrando os seus volumes competitivos (minutos de jogo), comentando um pouco desses valores e se existiram expectativas superadas ou quebradas.

De forma a que a tabela com os valores (minutos) fosse perceptível, dividimos o mesmo em 3: primeira fase; 1ª volta da Segunda fase; 2ª volta da Segunda Fase (este com os volumes totais por atleta).

Tabela 20- Volume Competitivo Individual (1ª fase)

	CF Belenenses	Sporting CP	CSJ Brito	Alta Lisboa	Sacavenense	Reguengo	St Maria	T. Valdez
MS	60	60	60	60	30	60	60	60
DM	-	-	-	-	30	-	-	-
DR	60	60	60	60	60	60	60	60
AG	60	60	43	60	60	56	60	60
IC	38	45	32	37	26	60	35	28
GD	32	55	60	28	47	60	45	50
NF	-	-	-	-	-	-	-	-
VJ	22	20	-	31	28	36	32	25
AT	60	60	60	60	60	60	60	60
GB	43	50	55	45	43	-	40	60
RD	50	45	47	42	50	48	45	50
FG	35	32	40	38	45	-	36	35
FS	44	44	32	45	30	-	-	-
AR	20	27	28	28	36	55	32	30
GO	50	38	33	35	39	45	45	42
FR	32	36	35	27	34	42	35	25
GV	-	-	-	-	-	-	-	-
PR	-	-	-	-	-	-	-	-
TS	-	-	29	30	-	25	28	25
MS	54	28	46	34	42	30	32	30
TS	-	-	-	-	-	23	15	20
RM	-	-	-	-	-	-	-	-
RV	-	-	-	-	-	-	-	-

Tabela 21 - Volume Competitivo Individual (1ª volta da 2ª fase)

	CSJ Brito	Atl Malveira	Oeiras	EF Belém	CI F	Sacavenens e	Alta Lisboa	Cascais
MS	60	60	30	60	60	60	60	60
DM	-	-	30	-	-	-	-	-
DR	60	60	60	60	60	60	60	60
AG	60	60	60	60	-	-	-	-
IC	-	-	-	-	-	-	-	32
GD	60	60	50	50	40	60	30	35
NF	-	-	20	40	45	40	24	25
VJ	26	36	26	36	36	25	30	25
AT	60	60	60	60	60	60	60	60
GB	47	55	38	36	50	43	40	35
RD	50	45	50	42	60	50	50	38
FG	30	48	42	48	45	45	40	32
FS	32	40	40	50	40	50	28	20
AR	38	-	-	-	-	-	28	25
GO	40	43	34	35	40	60	40	23
FR	28	32	43	43	50	45	40	60
GV	-	-	-	-	-	-	-	-
PR	-	-	-	-	-	-	-	-
TS	22	31	25	-	-	32	25	24
MS	30	30	32	40	45	30	30	22
TS	17	-	20	-	29	-	-	26
RM	-	-	-	-	-	-	40	30
RV	-	-	-	-	-	-	35	28

Tabela 22- Volume Competitivo Individual (2ª volta da Segunda fase)

	CSJ Brito	Atl Malveira	Oeiras	EF Belém	CIF	Sacavenense	Alta Lisboa	Cascais	Total	% Total
MS	60	60	60	60	60	-	60	60	1.320	8,3
DM	-	-	-	-	-	60	-	-	120	0,8
DR	60	60	40	60	60	40	40	40	1.360	8,6
AG	-	-	-	-	-	-	-	-	699	4,4
IC	25	30	42	45	40	50	60	40	665	4,2
GD	30	22	35	60	40	40	30	34	1.053	6,6
NF	22	30	35	30	60	45	40	40	496	3,1
VJ	20	23	20	26	32	-	-	-	555	3,5
AT	60	60	-	60	60	60	50	60	1.370	8,6
GB	35	33	38	40	-	43	35	44	948	6
RD	40	35	35	37	50	50	50	50	1.109	7
FG	30	30	40	40	44	60	33	40	908	5,7
FS	30	35	38	-	-	-	-	-	598	3,8
AR	26	25	32	25	-	-	40	34	529	3,3
GO	32	35	42	32	39	45	35	42	944	6
FR	60	60	60	45	45	45	40	37	999	6,3
GV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
PR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
TS	-	-	-	-	-	-	-	-	296	1,9
MS	30	26	37	25	38	32	37	39	819	5,2
TS	25	20	21	-	-	-	-	-	216	1,4
RM	35	40	38	35	42	40	50	50	400	2,5
RV	40	36	47	40	50	50	60	50	436	2,8

Como podemos observar nas 3 tabelas anteriores, existe algumas diferenças nos volumes de alguns dos atletas. A primeira razão para tal ter acontecido foi o facto de alguns jogadores terem participado no campeonato de futebol 9. A participação neste campeonato teve como objectivo dar mais volume de jogo aos jogadores que não eram apostas regulares na equipa de 2004. Como a equipa de futebol 9 era composta pelo escalão de Infantis B (sub12) que jogavam no escalão acima, para além de permitir um maior volume de jogo a esses jogadores, tornou a equipa que ia a jogo mais competitiva. Foi o que aconteceu com alguns dos nossos jogadores, dois deles não chegaram mesmo a jogar futebol 11 por entendermos que não estavam preparados e não tinham evoluído o suficiente para tal.

Houve ainda 6 jogadores nessa condição de participação no Futebol 9, mas que por vezes viriam a integrar na equipa para competir no futebol 11, sendo que 1 deles em especial que conseguiu evoluir e trabalhar bem no futebol 9 e veio agarrar o lugar no futebol 11 a meio

da época como um dos defesas centrais mais importantes da equipa. Os outros 4 atletas foram rodando mais por opção técnica de faltar uma ou outra posição, porque a qualidade que foram acrescentando no campeonato de futebol de 11 era sempre muito reduzida, nunca conseguindo mesmo pegar de “estaca” na equipa. Tivemos ainda um dos Guarda-redes que praticamente foi sempre ao futebol 9, de forma a poder ter mais tempo de jogo e evoluir.

Em relação aos jogadores que nos acompanharam regularmente no futebol 11, como equipa técnica tentámos sempre que todos tivessem bastante tempo de jogo, beneficiando sempre o atleta que estava bem no jogo, dando-lhe mais tempo. Existiram, no entanto, vários jogadores que não tiveram tanto tempo como outros, devido a faltas e castigos dos pais devido às más notas. É algo que já comentámos anteriormente, que não achamos ser o mais adequado, pois podem os pais estar a tirar um foco motivacional para o jogador e até criar um sentimento de revolta. Para alguns resulta, nomeadamente os dois casos que tivemos, acabou por resultar, mas poderia ter o efeito contrário.

Tivemos dois jogadores que se destacaram claramente dos outros todos, um dos guarda-redes que só não realizou todos os jogos por lesão, e um dos nossos médios centros e capitão de equipa, que apresentou qualidade muito positiva em quase todo o campeonato e por isso mesmo, fez os jogos todos, cumprindo quase sempre o tempo total do jogo.

Ainda tivemos uma agradável surpresa de um jogador dos quais estava a perder espaço, na posição onde jogava (MC), que por necessidade também, começou a jogar a defesa central, posição onde acrescentou muita qualidade, não só na construção como também nas ações defensivas.

Dos jogadores com menos tempo, mas que foram preponderantes, foram os dois atletas que vieram no final de época, apenas realizaram dois jogos na primeira volta da 2ª fase e os restantes jogos da segunda volta da 2ª fase. Foram preponderantes pela qualidade que trouxeram na construção, desequilíbrio e finalização, jogaram sempre e bastante tempo.

6.3 Classificação final e sua evolução ao longo do campeonato

Seguidamente iremos analisar a classificação da equipa e o seu percurso durante as duas fases do campeonato de infantis, futebol 11.

Tabela 23- Calendário Competitivo (resultados e classificação)

Período Competitivo (Campeonato JUN "D2")						
1ª Fase						
Jornada	Equipa	Resultado	Equipa	Data		Classificação
1	Isento		Isento	22/out		7º
2	CF Belenenses	6 vs 1	CAC	29/out	D	8º
3	CAC	0 vs 5	Sporting CP	05/nov	D	9º
4	CSJ Brito	1 vs 0	CAC	12/nov	D	9º
5	CAC	0 vs 2	Alta de Lisboa	19/nov	D	9º
6	Sacavenense	0 vs 8	CAC	26/nov	V	8º
7	CD Reguengo	2 vs 3	CAC	10/dez	V	5º
8	CAC	2 vs 0	Santa Maria	17/dez	V	5º
9	CAC	3 vs 2	Tenente Valdez	20/dez	V	5º
2ª Fase						
1	CSJ Brito	5 vs 2	CAC	14/jan	D	9º
2	CAC	4 vs 2	Atl Malveira	21/jan	V	4º
3	Oeiras	2 vs 0	CAC	28/jan	D	6º
4	CAC	1 vs 2	EF Belém	04/fev	D	7º
5	CIF	3 vs 0	CAC	12/fev	D	8º
6	CAC	0 vs 1	Sacavenense	18/fev	D	8º
7	Isento		Isento			8º
8	Alta de Lisboa	1 vs 2	CAC	11/mar	V	7º
9	CAC	8 vs 0	Cascais	18/mar	V	6º
10	CAC	1 vs 2	CSJ Brito	25/mar	D	7º
11	Atl Malveira	0 vs 3	CAC	01/abr	V	6º
12	CAC	4 vs 1	Oeiras	08/abr	V	4º
13	EF Belém	3 vs 2	CAC	22/abr	D	6º
14	CAC	1 vs 2	CIF	29/abr	D	7º
15	Sacavenense	3 vs 0	CAC	06/mai	D	7º
16	Isento		Isento			7º
17	CAC	5 vs 2	Alta de Lisboa	20/mai	V	6º
18	Cascais	6 vs 1	CAC	27/mai	V	6º

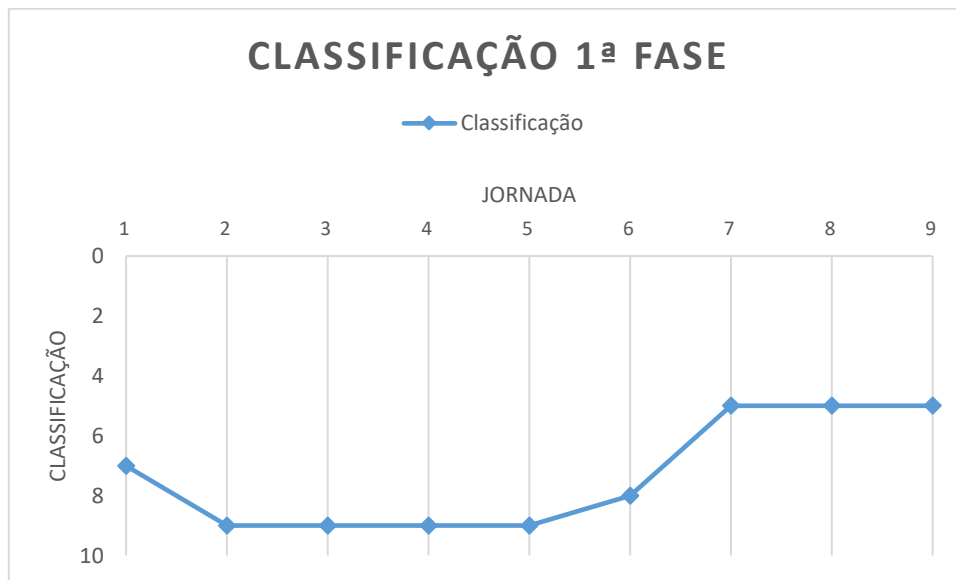


Figura 24 - Classificação 1ª fase

A primeira fase teve um início mau, com 4 derrotas consecutivas ficou logo muito complicada a nossa aproximação aos primeiros lugares, no entanto com as 4 vitórias seguintes e os resultados das outras equipas, conseguimos mesmo aproximar-nos das primeiras equipas, ficando apenas a 1 ponto do 3º classificado e por pouco conseguimos ir ao 2º apuramento do campeonato. Demorámos a obter estabilidade de jogo e emocional para conseguir também estabilidade de resultados, podemos dizer que a evolução foi boa, pois começamos mal, e depois a progressão foi para positivo.

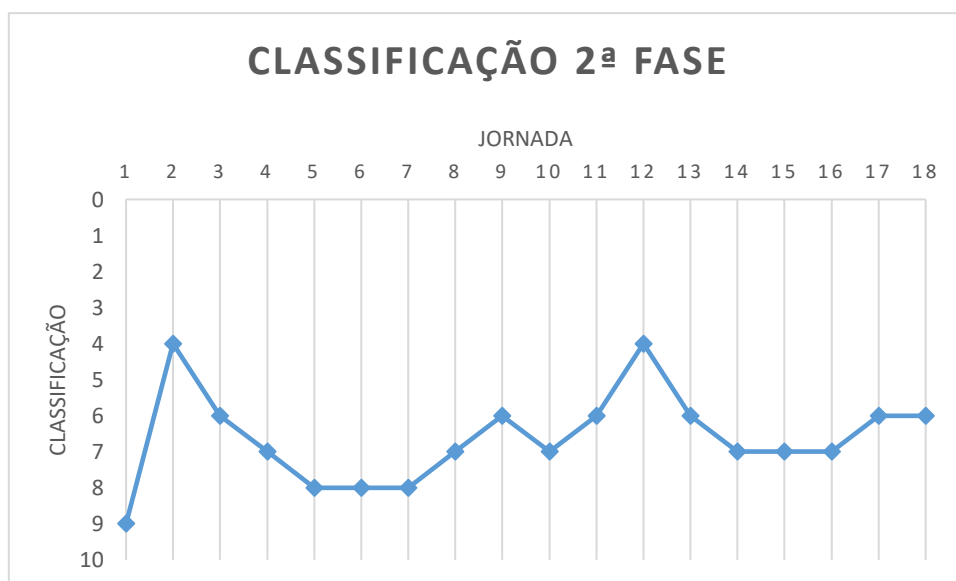


Figura 25 - Classificação 2ª fase

A classificação mostra perfeitamente a nossa irregularidade e até a própria competitividade do campeonato, conseguimos estar perto dos primeiros lugares numa jornada e na outra já estamos nos últimos. A prova é que à segunda jornada estamos em 4º, três jornadas depois já nos encontramos em 8º, mas algumas jornadas depois conseguimos voltar a 4º, mas que com mais 3 derrotas voltamos a estar longe dos primeiros lugares.

6.5 Rotinas de dia de jogo

A convocatória da equipa é feita para 1.45h em jogos fora e 1.15h jogos em casa. A equipa titular é definida na convocatória e existe 5 minutos de tolerância para atraso, caso o jogador chegue atrasado e estivesse a começar o jogo de início, é feita a troca com um jogador que estaria no banco. Jogos fora, os atletas poderiam ir ter ao campo do adversário, neste caso com 1.15h de antecedência.

Os treinadores chegam meia hora antes da convocatória, de forma a preparar fichas de jogo, material para jogo (bolas, coletes, águas, marcas, lanches) e esperar pelos jogadores.

Os jogadores quando chegam ao campo, devem primeiro procurar o treinador e deixar o material no balneário, 1.00h antes do jogo começam a equipar-se, devem equipar-se em 15 e preparar-se para a palestra antes de jogo. Esses 15 minutos servem para os treinadores montarem o aquecimento. Depois dos atletas equiparem iniciamos a palestra e após a mesma seguimos para aquecimento (30 a 20 minutos). Antes do início do jogo, juntamos o grupo, os treinadores dizem curtas palavras bem como um jogador da equipa, realizamos o grito e dá-se início ao jogo. Depois do jogo juntamos, os treinadores realizam um breve discurso ao grupo, realizamos o grito e agradecemos a presença dos pais. No balneário os jogadores têm 15 minutos para tomar banho, tomam o seu lanche e encaminhamos os mesmos aos pais para irem embora.

Capítulo 7

“Os pais e a sua importância no futebol de Formação”

Resumo

Este Artigo surge no âmbito do trabalho desenvolvido na equipa de Infantis A (sub-13), do Clube Atlético e Cultural. Como trabalhámos com jovens, em que a envolvimento dos pais ainda é muito forte, decidiu-se analisar um pouco a sua influência no desporto.

Realizamos uma breve abordagem à literatura sobre o tema em questão. Conseguimos, através da literatura, perceber que os pais têm uma influência forte na vida desportiva dos filhos, seja na entrada nesse “mundo” ou motivando-os para lá continuarem.

No entanto, contamos com dois tipos de pais, aqueles que conseguem manter uma relação saudável com a prática desportiva dos filhos e os que criam stress e ansiedade nos filhos. Neste grupo de pais, que prejudicam a actividade temos os críticos, os pouco presentes, os descontrolados e os super-protectores. Este tipo de atitudes pode ser prejudicial ao ponto de levar à frustração e consequente abandono precoce da actividade desportiva.

Os pais devem saber gerir os ânimos dos filhos, como tal devem ser ensinados a estar no desporto e a saber apoiar de forma saudável o filho. Nem todos os atletas têm potencial para vir a ser jogadores de futebol, como tal devem apoiar o filho no sucesso e nas frustrações e não apenas na vitória.

Introdução

Os pais têm vindo a ser um tema de discussão extenso, notícias na televisão, vídeos na internet de rixas entre os mesmos, nos jogos, grito ao árbitro, ao treinador, ao filho e aos filhos dos outros. Assim sendo e como trabalho com futebol de formação e no nosso clube a envolvimento dos pais é muito importante decidi abordar este tema. Também esta decisão passa por já ter tido momentos muito bons com pais e momentos com atitudes menos boas.

Ser um jovem atleta pode ser uma experiência extremamente gratificante, capaz de promover um desenvolvimento saudável física e psicologicamente, no entanto, no reverso da medalha, pode ser uma experiência emocionalmente exigente e potencialmente geradora de pressão (Andrade, 2015).

A influência parental nas actividades desportivas dos jovens tem sido um tema que têm despertado muita atenção nos últimos tempos. Gomes (2010) refere que os pais têm um papel forte na integração dos filhos no contexto desportivo, muitas vezes, são os próprios pais que influenciam os filhos e os introduzem em contextos desportivos organizados, constituindo esta uma das principais fontes de recrutamento de crianças e jovens para os clubes.

O envolvimento dos pais, na prática desportiva dos filhos tem vindo a ser mais forte, e isto pode transformar-se em algo positivo e negativo. Desde os pais ausentes, aos presentes, os que sabem como ser eticamente correctos e aqueles que acompanham o filho como se do futuro Cristiano Ronaldo se tratasse. Acompanhamos as notícias e vemos agressões a árbitros e agressões entre pais de diferentes equipas, se tivermos cinco minutos num jogo e crianças de 10 anos, os insultos atribuídos aos diferentes intervenientes do jogo são absurdamente extensos.

Nem todos os jogadores têm o mesmo potencial, nem todos os jovens lidam com um problema com a mesma facilidade, existem diferentes formas de lidar com os jovens, tenham potencial ou não. A falta de potencial não deve ser motivo de frustração. O futebol é muitas vezes uma paixão para os jovens, sejam eles melhores ou piores e por isso mesmo devemos ter uma atitude que os ajude a desfrutar e não o contrário.

Este relatório trata-se de um acompanhar de um processo evolutivo de vários jovens, com diferentes mentalidades, diferentes potenciais e características. Não devemos lidar com todos da mesma forma nem devemos achar que todos se podem tornar futuros craques da bola. No decorrer do relatório temos a visão do treinador, o que nós trabalhamos nesta diáde treinador-jogador, sem pôr em causa a influência dos encarregados de educação de cada um,

que iremos ver que têm uma influência muito forte no que toca ao desenvolvimento dos jovens atletas.

Desenvolvimento

“Os pais encontram-se assim numa posição de influência sobre os filhos, podendo motivá-los, valorizá-los, instruí-los ou criticá-los.”(Andrade, 2015,p.1)

Os pais são uma influência forte no desempenho e na prática desportiva dos filhos, muitos estudos revelam que os padrões e o encorajamento de exercício têm um efeito no comportamento desportivo dos filhos e que pais fisicamente activos tendem a ter filhos fisicamente activos (Miguel, Leo, Oliva, Amado, & Calvo, 2013). Também, Danioni, Barni e Rosnati (2008), afirmam que os pais têm sido uma fonte de influência para os filhos no contexto desportivo. Penso este facto não ser surpresa pois em grande parte os pais encontram-se como os “astros” ou ídolos dos seus filhos representando uma figura que eles próprios querem tentar ser. Quase como antigamente se via os filhos a seguirem as profissões do pai, existem certas semelhanças no que toca a este tema, se o pai joga futebol e a criança começou a crescer a vê-lo sempre a jogar futebol poderá ter uma preponderância em gostar mais de praticar futebol do que outras crianças, é com os pais “que os jovens aprendem e desenvolvem competências de vida e mecanismos de confronto para lidar com as exigências desportivas” (Gomes, 2001,p.32).

Os pais como tal podem ser um forte catalisador de força e motivação para a prática desportiva do filho, acompanhando apoiando e reforçando a prática do mesmo, “na autoestima, na percepção de competência, nos sentimentos de realização, na autoeficácia, na sensação de prazer e diversão na prática desportiva, na orientação motivacional positiva frente ao desporto etc.”(Gomes, 2010,p.492). As crianças tendem a desenvolver sistemas de valores relacionados com o desporto, baseados em grande parte nas atitudes e comportamentos dos seus pais, que reconhecem que a competição e o desporto são veículos para ensinar habilidades e valores de vida para crianças (Danioni et al., 2008)

No entanto, os efeitos parentais não se apresentam apenas como positivos, sendo que algumas atitudes, trazem consequências negativas para a prática dos seus filhos, podendo levar mesmo ao abandono da modalidade. Cruz (1996), diz também que alguns comportamentos de adultos significativos (pressão exercida pelos pais), podem-se associar ao stress pré-competitivo. Este stress pode trazer consequências nefastas para o atleta, deixando o mesmo de competir, por não aguentar a pressão que lhe é imposta.

Essa dupla influência (positiva e negativa) dos familiares dos atletas é referenciada na literatura como um “efeito paradoxal”, uma vez que tanto se pode assistir a formas positivas de interação entre pais e filhos, como a problemas no modo como a criança ou o jovem reage às

experiências desportivas (Gomes, 2010). De facto, os pais tanto podem representar uma fonte de ajuda e apoio pessoal e desportivo, como podem estar associados a experiências de mal-estar e tensão (Gomes, 2015).

Também Teques e Serpa (2013) avaliam os dois pólos comportamentais dos pais, em geral, os pais que têm expectativas equilibradas em relação à competência da criança apresentam uma motivação orientada para a tarefa e oferecem suporte e encorajamento, tendem a influenciar positivamente o desenvolvimento da criança na prática desportiva. Por outro lado, os jovens atletas que percecionam níveis elevados de pressão e avaliações negativas por parte dos pais apresentam maiores níveis de ansiedade e maior probabilidade de abandono.

“A prática desportiva desenvolve-se num sistema social que constitui um processo de socialização através do qual os indivíduos apreendem competências, valores, atitudes, normas e conhecimentos associados ao cumprimento dos papéis sociais atuais e antecipados” (Teques & Serpa, 2013, p.533) como tal os jovens habitualmente envolvem-se na prática desportiva para se divertirem, para experimentar coisas novas, para estar com amigos, para fazer novos amigos, para fazer alguma coisa em que se sintam bem e valorizados, ou para aprenderem, aperfeiçoarem determinadas habilidades físicas ou psicológicas (Andrade, 2015). Nem todos os jovens têm potencial para chegar a profissional de uma modalidade desportiva, logo uma grande percentagem de jovens praticantes encontra-se no desporto como uma vertente lúdica. E desporto de jovens é o que? Desporto de formação, a pressão não existe, ou não deve existir por isso se se traz essa pressão para o caminho dos jovens, podemos levar à desmotivação pois nem todos estão aptos para conseguir aguentar um contexto de rendimento. Diversos estudos evidenciam a elevada incidência de stress e ansiedade em contextos desportivos, experienciada por muitos atletas, independentemente da idade e do nível competitivo (Cruz, 1996). Este stress vem grande parte das vezes por parte de quem os deve apoiar e ajudar neste contexto, os pais. Então em vez de comportamentos que pressionem a performance e sucesso do atleta, os pais devem preferir comentários de apoio á sua atitude, desportivismo e esforço, os seus filhos não procuram dos pais suporte técnico e tático (Miguel et al., 2013).

Com isto e sabendo que podem existir diferentes formas de apoio aos jovens atletas por parte dos pais, identificamos os tipos de pais existentes no desporto:

- Pais excessivamente críticos, caracterizados pelo uso da repreensão e crítica frequente, pela insatisfação com o rendimento do seu filho ou dos seus colegas (Gomes, 2001).
- Pais descontrolados, apresentam como sinais típicos a crítica, dirigida a vários alvos (atletas, árbitros, treinadores, outros ais, etc.) (Gomes, 2001).

- Pais treinadores de bancada, que assumem frequentemente o papel de treinador, podendo entrar em contradição com as instruções do responsável técnico, causando confusão e mau estar no próprio atleta (Gomes, 2001).

- Pais super-protectores, constituindo como principal indicados os comentários de angústia e preocupação acerca do filho e dos riscos da modalidade, bem como ameaças frequentes de abandono e retirada do filho (Gomes, 2001).

- Pais desinteressados, que pura e simplesmente pautam o seu comportamento pela total ausência nas actividades relacionadas com o desporto (Gomes, 2001).

Todos os anos e todos os jogos, sentados apenas 5 minutos como espectadores conseguimos facilmente identificar estes 5 tipos de modelos, bem como um sexto que é o pai que consegue estar na bancada, apoiando as decisões erradas ou certas do seu filho, limitando-se a congratular a equipa e observando o jogo.

Gomes (2015), também define algumas variações de comportamentos diferentes tidos em conta pelos pais, o baixo envolvimento, que é caracterizado pela falta de interesse a nível funcional, financeiro e emocional; o envolvimento moderado que compreende um comportamento flexível mas firme dos pais para com os filhos, permitindo que estes participem na tomada de decisão face a aspectos importantes da actividade desportiva; o envolvimento excessivo, que acontece quando, os pais tendem a satisfazer as próprias necessidades através da actividade desportiva dos filhos.

É importante que os pais estejam alertados para os efeitos que isto causa nos filhos, embora existam atletas mais resilientes no que toca ao seu controlo emocional e ao que se passa à sua volta existem outro casos de jovens com excesso de ansiedade, “que têm tendência natural para serem ansiosos e nervosos, terem baixa auto-estima, pouca esperança em bons resultados para si e para a equipa, preocupados em falhar e com as expectativas dos outros, insatisfação com o rendimento e que acham que devem praticar desporto por causa dos pais e não por eles” (Gomes, 2001,p.35).

De forma a controlar esta ansiedade dos atletas e o comportamento dos pais, Gomes (2001) define as seguintes questões que devem ser colocadas aos encarregados de educação dos atletas: São capazes de confiar o filho ao treinador? São capazes de admitir as limitações dos filhos? São capazes de aceitar os triunfos dos filhos? São capazes de aceitar as frustrações dos filhos? São capazes de demonstrar auto-controlo aos filhos? Estão os pais capazes de dedicar tempo ao filho? Por fim são capazes de aceitar decisões dos filhos. Como enquadrámos estas perguntas nos tipos de pais, os pais devem confiar que o treinador é o regulador e o agente mais

adequado para levar o seu filho ao sucesso e o processo de ensino deve apenas passar por este. Nem todos são capazes de realizar um passe de qualidade, ou de serem rápidos e fortes fisicamente, e os pais devem entender isso mesmo, cada criança leva o seu tempo a crescer e cada um tem uma preponderância para ser melhor em determinada modalidade e os pais devem ter noção das capacidades do filho, para não criarem expectativas demasiado exageradas e criticarem ou o filho ou o treinador, e apoiar aquilo que o atleta consegue realizar na sua etapa evolutiva. Para este entendimento do que é o sucesso ou não e do que o pai deve apoiar ou não, Gomes (2015), define o Achievement Goal Theory, analisando os critérios mestria e ego.

Saber gerir o ânimo na derrota e vitória é muito importante, não é por perder que é o pior nem por ganhar que é o melhor como se referiu, existe o factor sucesso, definido nas diferentes etapas de aprendizagem, e deve procurar sempre apoiar o filho no sucesso e ajudá-lo a gerir o ego na vitória e a frustração na derrota. Olhando para este factor de sucesso, uma orientação para o ego significa que a pessoa baseia o seu sentimento de competência no êxito que vai obtendo numa dada actividade, tendo como indicador de comparação o rendimento de outras pessoas, ou seja orientado para a vitória (Gomes, 2015). Orientação para a mestria, significa que a pessoa baseia o seu sentimento de competência no sucesso que vai obtendo na realização das actividades e nas progressões e melhorias que vai alcançando ao longo do tempo independentemente do rendimento ou das realizações de outras pessoas, procura outro tipo de sucesso, sucesso nos objectivos propostos para a aprendizagem, não no resultado (vitória) (Gomes, 2015).

O filho é que pratica desporto, o filho é que está a trabalhar para ser melhor, e o pai deve ter o controlo de não se meter no processo, deixá-lo à vontade e simplesmente apoiá-lo nos momentos devidos. A presença dos pais é um factor motivacional importante para o jovem atleta, quando mais jovens, maiores necessidades têm de ter essa figura paternal a quem se querem mostrar durante o jogo ou treino, pois são os seus ídolos, não existindo esse acompanhamento esse apoio o jovem pode ser levado á desmotivação. Por fim, aceitar as decisões que o filho apresenta durante os treinos e jogos e apoiar as suas ideias.

Sabemos como não se devem comportar, mas também será importante que os pais saibam os comportamentos adequados à prática desportiva dos filhos, alguns já o sabem e são os “bons” pais, aqueles que fogem quase ao “normal” e apresentam um comportamento correcto. Gomes (2001), enuncia os seguintes comportamentos: permanecer na zona reservada a adeptos, evitar “aconselhar” o treinador de como orientar a equipa, evitar comentários depreciativos aos treinadores, árbitros e outros atletas, evitar ser o “treinador”, evitar

comportamentos não saudáveis (fumar, beber...), apoiar a equipa do filho, demonstrar interesse, entusiasmo e apoio ao filho, controlar as emoções, demonstrar apreço para como o treinador, árbitro, dirigentes dirigiram as competições e treino.

De forma a gerir o comportamento dos pais em relação aos filhos e aos outros intervenientes, os treinadores devem intervir e relacionarem-se com os pais. Os treinadores devem então ter conhecimento necessário para saber qual o comportamento exigido para os pais e dos problemas que um mau relacionamento pode criar na prestação do filho no desporto e criar uma relação que os consigam alertar de tais males e “ensiná-los” a compreender melhor os filhos e como se devem comportar. Os treinadores devem estar preparados para gerir a intervenção dos pais junto dos jovens atletas. Revela-se importante esclarecer os pais acerca das expectativas do treinador face aos atletas e à equipa, das concepções do treinador face ao desporto de formação e esclarecer os pais acerca do seu papel no desenvolvimento e formação desportiva dos filhos (Andrade, 2015).

Devem então existir momentos de acompanhamento entre Atleta e Pai, reuniões, criar uma relação saudável em que os pais percebam como devem actuar com os filhos e até mesmo o que esperar do seu desempenho num jogo e treino, de forma a que as expectativas sejam as mais adequadas ao que o jovem atleta faz.

Conclusão

O ambiente familiar tem sido apontado como um fator fundamental para o desenvolvimento do talento desportivo (Teques & Serpa, 2013).

Como tal, este tema tem sido muito abordado, tanto a nível literário como a nível mediático, temos casos de agressões a árbitros, a outros pais, insultos a crianças nas bancadas, pais que se apresentam constantemente descontentes apesar do seu filho se encontrar bem, vários tipos de comportamentos uns bons e outros maus.

Podemos concluir que, a vida activa dos pais tem uma influência directa na vida desportiva dos atletas, caso os pais tenham um estilo de vida saudável, por norma os filhos também seguirão essas "pisadas". Também, a literatura aponta que os comportamentos dos pais podem levar a pressão desportiva que leva ao abandono da prática desportiva, muitas vezes em idades muito jovens.

Quando os pais reconhecem que a competição e desporto são veículos para ensinar habilidades e valores e respeitam o trabalho do treinador e o seu filho cria-se um ambiente saudável. Como tal não devem criar momentos de ansiedade e de stress, principalmente num contexto formativo.

Cada vez mais também existem acções de sensibilização, artigos públicos que transmitem como os pais se devem comportar no futebol principalmente. Existe uma maior preocupação dos treinadores em falar com os pais e criar uma relação que permita gerir expectativas e comportamentos no meio desportivo em relação aos filhos.

Os jovens atletas são tendencialmente frágeis e necessitam de um apoio especial para que a sua evolução corra da melhor forma e se sintam motivados a continuar a trabalhar e a praticar desporto. Muitos jovens como a literatura apresenta, apenas praticam desporto para se divertirem ou estarem com os amigos, como tal não esperam ser "Ronaldos" ou "Messis", logo a pressão na prática não deveria existir. Há que perceber que no desporto infantil primeiro está a formação e só depois está o resultado, primeiro o sucesso e depois a vitória, na orientação motivacional para a mestria existe a noção interna dos critérios de sucesso, estando os atletas motivados para dar o seu máximo para melhorar a sua performance, assumindo que a demonstração de capacidade é evidenciada pela progressão constante (Gomes, 2015).

Todos os intervenientes (pais e filhos) devem saber o que é bom e o que é mau nisto, nem sempre a vitória é boa e o contrário também se aplica, uma derrota não é sempre algo mau, procura-se sim que o que se ensina esteja a ser posto em prática e com qualidade e a vitória será uma consequência natural do desempenho de cada um.

É apontado nos diversos estudos realizados sobre esta temática, o critério sucesso, ganhar um jogo nem sempre é ter sucesso, sucesso é o atingir de objectivos/patamares inerentes à pratica desportiva que cada um trabalha.

Devem os pais então “formar-se” e informar-se, de como realizar um acompanhamento saudável ao seu filho. Estamos ainda a anos-luz de conseguir que todos apresentem um comportamento adequado no desporto, mas cada vez mais existem os que estão sensibilizados e conseguem transmitir aos filhos os valores correctos do desporto e apresentam aos outros esses valores e continuando assim um dia poderemos eliminar o “poder” do desporto e ter apenas momentos felizes e de união que é mesmo isso que o desporto representa.

Conclusões

No período pré-competitivo, os métodos de treino mais utilizados foram os métodos específicos de preparação (60.5%), seguidos dos métodos específicos de preparação geral (20.5%) e dos métodos de preparação geral (19%). Nos métodos específicos de preparação, os exercícios competitivos (35%) foram os mais realizados seguidos dos exercícios sectoriais (28%) e dos padronizados (15%). Tais resultados justificam-se porque, quisemos dar maior importância ao ensino do jogo, como tal os exercícios competitivos neste período tratam-se em grande parte de jogos de treino em que ensinamos o jogo no seu todo, para definir espaços e missões a cada atleta trabalhámos em exercícios sectoriais como forma mais separada de ensino do jogo, os padronizados para trabalhar alguns comportamentos/movimentações do nosso modelo de jogo.

No período competitivo, os métodos de treino mais utilizados voltaram a ser os métodos específicos de preparação (61.2%), seguidos dos métodos específicos de preparação geral (19.5%) e dos métodos de preparação geral (19.2%). Nos métodos específicos de preparação, os exercícios competitivos (35%) foram os mais realizados seguidos dos exercícios de finalização (26%) e dos metaespecializados (17%) e sectoriais (16%). Tal como no período pré competitivo, estes resultados justificam-se pela prioridade que demos ao ensino do jogo ao longo da época desportiva. Esse ensino passou, entre outros aspectos, pela correcta ocupação do espaço de jogo, por aspectos relacionados com a organização ofensiva e defensiva. A finalização aumentou devido à nossa falta de eficácia no momento de fazer golo.

Na comparação entre os dois períodos nos métodos de preparação geral, verifica-se a manutenção do trabalho de alongamentos e força (prevenção de lesões). Nos métodos de preparação específica, verificou-se um aumento do trabalho em manutenção da posse da bola (período competitivo), como forma de trabalhar o nosso comportamento em campo de acordo com o nosso modelo de jogo, que é, controlar o jogo em posse de bola. Comparando os métodos específicos de preparação dos dois períodos, houve uma manutenção no trabalho dos exercícios competitivos, por termos já o nosso modelo de jogo trabalhado, existiram mais jogos de treino (na própria equipa), devido ao facto dos jogadores já conseguirem identificar as missões e espaços de trabalho sem necessitarem de estarem restringidos a um espaço, específico, houve uma diminuição nos exercícios sectoriais. Também como forma de suplantarmos a lacuna que tivemos na finalização, os exercícios para esta acção foram no período competitivo mais realizados.

Penso que os objectivos definidos para este processo de estágio foram atingidos, foram-me transmitidas diferentes e novas aprendizagens que me permitiram como definido para objectivos gerais, evoluir como treinador. Também criei mais momentos reflexivos relativamente ao processo de treino e ao processo competitivo de forma a conseguir transmiti-los neste relatório, e será algo que irei concretizar mais no decorrer dos próximos anos de trabalho.

Como objectivos específicos, no que toca á avaliação, apresentação, correcção e aplicação dos exercícios propostos, consegui progredir e garantir que os atletas pudessem retirar dos exercícios mais aprendizagens. No que toca à análise e avaliação do contexto de jogo progredi, mas sinto que posso estar mais atento aos momentos de jogo, principalmente aqueles fora do centro de jogo. No geral, penso que os objectivos propostos foram maioritariamente propostos.

Para a equipa, penso que os objectivos que definimos foram maioritariamente alcançados. Queríamos chegar ao final do ano e ter jogadores que conhecessem as suas missões individuais e coletivas em campo e que as conseguissem por em prática, bem como uma equipa que soube-se estar organizada em campo ofensivamente e defensivamente. Tudo o que foi proposto foi trabalhado, houve melhorias, alguns atletas excederam-se e evoluíram, outros mantiveram as expectativas que tínhamos deles e apresentaram qualidade. Foram consolidados os princípios de jogo, que nós temos como base para aprendizagem do jogo.

Reflexões

Foi um ano muito enriquecedor a nível desportivo e de novas aprendizagens com o acompanhamento de duas equipas de futebol (futebol 7 e futebol 11), a passagem para coordenador do departamento infantil do clube, a organização do Torneio Internacional e a realização do estágio. Estar a acompanhar um novo treinador no futebol 11 foi mais uma experiência boa, permitiu-me discutir as minhas ideias e aprender com outra pessoa, nem todos pensam da mesma maneira e por isso tirar lições e diferentes intervenientes torna-se positivo para a minha evolução como treinador.

Também esta época, pela 4ª vez pude participar no Torneio Internacional do CAC, mas este ano poderá ter sido um dos mais enriquecedores, pela imagem que a nossa equipa apresentou no torneio, pelo seu comportamento fora e dentro de campo, pela envolvimento que o torneio teve e pelas equipas que nele participaram, foi um torneio a nível desportivo e mediático muito bem conseguido e num ano cheio de dificuldades para o clube e até mesmo para os jogadores conseguimos dar-lhes uma experiência que ficará para o resto das suas vidas.

A época desportiva iniciou-se com uma dificuldade elevada, com a degradação das instalações e a possibilidade de saída do complexo, houve um abandono muito acentuado de treinadores e atletas e a nossa equipa de Infantis A foi uma das que sofreu com essas saídas. Os jogadores que saíram foram aqueles com mais potencial, o que levou a equipa a ficar com um número reduzido e com uma qualidade mais abaixo do normal. Tivemos de fazer um esforço redobrado em trazer novos jogadores para o clube, aumentar a qualidade da equipa maioritariamente através do treino e gerir bem os resultados menos positivos que poderiam acontecer mais esta época e como se veio a ver foi uma época muito intermitente. Devido à degradação do nosso campo alteraram-se algumas coisas, no planeamento, dos 3 treinos que tínhamos no campo de 11 passamos só a ter 2 sendo que 3º treino passou para o campo 7. A nível de planeamento de exercícios não influenciou muito, não deixámos de fazer nada por causa do espaço, o que alterou a nossa forma de planear o treino e que nos fez mesmo alterar exercícios foram as faltas aos treinos de muitos dos jogadores, com um grupo de 23 atletas por vezes tínhamos apenas 16 em treino. Isto acontecia normalmente nas épocas de testes (faltarem para estudar), algo que não penso correcto, penso que faz bem ao atleta ter uma hora e meia de descontração no treino após um dia de estudo ou no inverno por estarem doentes, este ano aconteceu muito em todos os escalões do clube, muitas faltas aos treinos. Como tal estas faltas, influenciaram e bem o planeamento do treino, se um treino é preparado para 23 atletas e 16 aparecem, tem de ser quase tudo alterado, e foi uma dificuldade que conseguimos ultrapassar

sempre, rapidamente nos juntávamos e alterávamos o treino de acordo com o número de jogadores.

Ainda abordando o contexto do treino, o número de treinos penso ser o ideal, tendo em conta que estamos numa etapa de formação. Realizámos 3 treinos semanais, que juntando ao dia de jogo, faz-nos trabalhar quase dia sim, dia não, o que nesta idade penso ser adequado, tendo em conta terem praticamente um dia de actividade e um dia de descanso, e se formos analisar nos 7 dias da semana temos 4 dias com actividade, por isso acho suficiente o número de treinos.

Com o facto de ter trabalhado como Coordenador do Departamento de futebol e do Torneio, permitiu-me a mim uma relação mais próxima com todos os agentes do clube (direcção, treinadores, pais, atletas), o que me ajudou que toda a informação que tivesse de circular ou algo que tivesse que ser realizado funciona-se com naturalidade pois estive sempre informado de tudo, não existiram surpresas. Também me permitiu criar uma relação importante no clube, falar com todos e todos me conhecerem, e assim transmitir as minhas ideias e apoiar quem necessitava, fosse direcção, falar com pais, jogadores, treinadores, consegui uma relação saudável ao ponto de exigirem que ficasse no clube para a próxima época. Isto foi principalmente mais importante no contacto com os pais, deu-me a perceber melhor como cada um se sente e a ter conversas com alguns explicando o porquê de certas coisas acontecerem no treino e jogo. Esta ligação com os pais permitiu também criar um elo de ligação importante para com o atleta, por vezes, nós treinadores não nos apercebemos de coisas que os pais se apercebem e vice-versa, e esta aproximação permitiu-me estar mais informado e consciente das atitudes e comportamentos de cada. Ainda com algumas conversas e reuniões foi-me permitido consciencializar os pais para os seus comportamentos e formas de estar no desporto, criando uma harmonia agradável no clube. Especificamente nesta equipa não existiram problemas desagradáveis para resolver com os pais dos jogadores.

Falando sobre o trabalho desenvolvido, penso que perante as dificuldades, conseguimos responder de forma positiva, a forma de trabalhar do treinador principal permitiu a jogadores mais aptos, continuarem a evoluir, mas mais importante a jogadores com que se calhar não contávamos a evoluir bastante, sendo que alguns tornaram-se essenciais para a equipa. Trabalhámos de forma aberta, formando sempre em todos os momentos, não abdicámos em nenhum momento do processo que nós temos definido no clube e mantendo sempre a imagem de ser um dos clubes de lisboa com o melhor trabalho de formação. Um problema que surgiu

no trabalho desenvolvido, foi como separar os atletas, pois apesar de termos um grupo com boa qualidade, era um pouco heterogéneo, ao ponto que existiam alguns atletas que estragavam certos exercícios por terem maiores dificuldades técnicas ou de decisão. Isto foi resolvido com a divisão de jogadores por estações, com um grupo com os jogadores com mais qualidade e um grupo com jogadores de menor qualidade, dando competitividade a todos, e dificuldade para cada um. Aquilo que se ia fazendo por vezes era juntar um jogador mais forte ao grupo mais fraco e vice-versa para haver ou um aumento de qualidade do grupo ou um contexto mais competitivo para o atleta mais fraco.

Esta ideia da separação de jogadores foi tida em conta para a competição, como já referimos no relatório, certos jogadores jogaram futebol 9, não como forma de castigo mas como forma de lhes dar um meio competitivo mais enquadrado à sua qualidade, e dar-lhe assim mais sucesso para poder evoluir. Isto criou inicialmente algum mau estar e se calhar o único problema com os pais, no entanto com o passar do tempo e depois de alguns pais terem conversado com o treinador que lhes explicou o porquê de estarem a jogar futebol 9, alguns pais, inclusive agradeceram o facto de termos feito essa gestão pois ajudou o seu filho a crescer e a conquistar espaço na equipa. À que perceber que nem todos os jogadores se encontram no mesmo patamar evolutivo e como tal devem integrar um contexto de acordo com a sua qualidade, neste caso era o futebol 9 e não o futebol 11.

Ao nível do crescimento como treinador, esta época permitiu-me evoluir, foram-me disponibilizadas novas formas de trabalhar e de lidar com os atletas que surgem como uma fonte de evolução. Melhorei os meus conhecimentos de jogo, consigo cada vez melhor olhar para o jogo e perceber aquilo que se está a passar e tomar uma decisão para a melhoria da equipa. Com o Relatório, fui “obrigado” a ter de reflectir e avaliar as situações de treino e jogo, o que me fez melhorar também essas capacidades como treinador e vê-las como um ponto muito importante para a minha evolução e dos que trabalham comigo.

A concepção de exercícios era uma componente que eu conseguia dominar já com alguma qualidade, no entanto ao trabalhar com outra pessoa com ideias e formas de pensar diferentes, fez-me mudar ainda mais a minha forma de ver o treino e de integrar um exercício no mesmo consoante as necessidades da equipa e do nosso planeamento anual. Penso, no entanto, que a minha forma de comunicação e apresentação ainda tem aspectos a melhorar, como por exemplo falar mais devagar e explicar os exercícios de forma adequada, por vezes

esqueço-me que estou a comunicar com jovens ou crianças que não entendem a minha forma de falar, tenho de ter mais paciência e explicar os exercícios com mais calma.

A liderança foi um ponto que me preocupava melhorar, sem uma forte liderança, o grupo não acompanha o seu líder e é algo que hoje em dia tem muita influência, às vezes até mesmo quando o treino não tem tanta qualidade, a liderança leva a equipa a exceder-se e a ter qualidade. Como tal, o facto de ter uma equipa em que trabalhei como treinador principal, e como coordenador do clube permitiu-me e fez-me melhorar esses aspectos e perceber qual a melhor forma de liderar, ser duro nos momentos certos e ser um bom companheiro também nos momentos certos e criar um bom equilíbrio, quando comunicamos, falar em “nós”, e não em vocês nem em mim, o grupo deve-se sentir acompanhado pelo seu líder e isso é um ponto importante. Também como trabalhei nesta equipa técnica como treinador adjunto, por vezes a liderança torna-se complicada, pois os jogadores acham que só o treinador principal é que manda ou que os deixa de castigo, por isso o nosso papel deve ser igual, devemos ser consistentes no nosso discurso, duros quando tem de ser e amigos ao mesmo tempo, criando uma ligação de amizade e respeito, dando a conhecer os limites do desagradável aos jogadores.

Com as missões e objectivos bem atribuídos a cada elemento da equipa técnica foi fácil trabalhar com o treinador principal. Sabíamos quando tínhamos de efectuar feedback, a quem, e adequar o feedback às capacidades de cada atleta. Também dar o apoio necessário ao treinador em situações competitivas tentando observar o que ele não via, discutindo com ele e perceber o porquê de ele alterar algumas coisas ou não.

Penso, no entanto, que apesar de manter a evolução, algo em que continuo a querer evoluir é a capacidade de leitura e análise do jogo e do treino, e durante a semana conseguir preparar os melhores exercícios para as necessidades dos atletas. Como treinador adjunto nesta equipa técnica, o treinador principal era quem planeava o treino, no entanto quando existia, por exemplo, um treino que ele chegava atrasado, ou passava-me logo o treino de forma a eu garantir o início do mesmo ou então pedia-me que planeasse o início do treino e depois quando ele chega-se preparava o resto do treino. No entanto, fora este pequeno momento de cada treino (nomeadamente o 3º treino semanal), nunca planeei o treino sozinho, nem senti necessidade de o planear, devido ao facto de trabalhar numa outra equipa como treinador principal em que era eu que controlava e planeava o processo de treino. O que normalmente acontecia era no início do treino quando, nós (equipa técnica) éramos informados do que ia ser o treino, se achássemos que algo não era adequado, o treinador principal dava-nos espaço para comentar e dar a nossa

opinião de alteração de exercício ou de condicionante do mesmo e se por alguma razão, por falta dos jogadores ou por o exercício não estar a funcionar, tínhamos total autonomia para alterar a dinâmica do exercício sozinhos. Penso que essa confiança na nossa tomada de decisão foi importante porque também nos deixou mais confortáveis, para podermos deixar a nossa opinião e discutir certos assuntos do treino.

Na próxima época queremos realizar cada vez mais um trabalho consistente, a nível logístico, o clube tem de melhorar as suas condições de forma a crescer, pois muitos atletas vão embora do clube por falta de condições, mais nos escalões juvenis. As obras do novo complexo irão, no entanto, ter o seu início, e o campo será construído durante a próxima época desportiva, isto vai trazer maior quantidade de atletas ao clube que nos vai permitir seleccionar os melhores e ter assim, equipas com maior qualidade e grupos mais homogéneos. Como referido a nossa maior dificuldade em treino é a heterogeneidade dos grupos de trabalho, temos de equilibrar tudo, grupos de trabalho, gerir o jogo de forma a que a qualidade de jogo se mantenha com melhores e com os jogadores com menos potencial em campo, e eu penso que neste momento a maior dificuldade para todos os treinadores do clube é essa mesmo, fazer de grupos heterogéneos, grupos homogéneos. Era um dos objectivos que tínhamos para a época, equilibrámos mais o grupo, mas ainda existe uma disparidade de qualidade entre alguns jogadores.

Uma das questões abordada neste relatório, foram os calendários competitivos. Penso que a forma como os calendários competitivos estão agora organizados só beneficiam as equipas que estão fora de lisboa (Cascais, Torres Vedras, Mafra...). Hoje em dia existe um “sorteio” que define as séries para a primeira fase do campeonato. No entanto, aquilo que acontece é que as equipas da zona de Torres Vedras neste “sorteio” ficam sempre juntas, da zona de Cascais igual, e por aí adiante. Isto vem prejudicar as equipas que residem na zona de Lisboa, pois calham sempre com diversas equipas “grandes” (Sporting CP, SL Benfica, Sacavenense, CF Belenenses), e mesmo tendo qualidade, perdem logo a sua oportunidade de participar num apuramento de campeão, por estarem a disputar uma série contra estas equipas que por norma estão sempre a disputar campeonato de todos os escalões.

Logo penso que deveria haver um rigor maior neste “sorteio” para que exista mais diversidade nas equipas que disputam a 1ª fase do campeonato, porque todos os anos as mesmas equipas jogam umas contra as outras, apesar do distrito de Lisboa e a Associação Futebol de Lisboa ter imensas equipas a disputar os diversos campeonatos.

Na segunda fase do campeonato julgo que faz todo o sentido ser realizada como está a ser, com a divisão de equipas por série de acordo com a sua classificação na 1ª fase, torna a segunda fase mais competitiva e equilibrada para as diversas equipas do campeonato.

Algo que a Associação de Futebol de Lisboa deveria avaliar e criar uma regra para tal, é a quantidade de equipas de cada clube que participam no campeonato. Por exemplo, o Clube Futebol Belenenses chega a participar com 4 equipas, mais outras quatro da Escola Futebol Belenenses. Algumas equipas passam o ano a jogar contra as mesmas equipas e mesmo até contra os mesmos jogadores. Deveria existir, na minha opinião, uma regra que restringe-se o número de equipas que poderiam participar em cada escalão ou existir um campeonato à parte para equipas “B” ou “C”.

Este estágio teve uma importância significativa pois eu ainda não tinha passado por este processo na licenciatura, foi bom por isso ter uma pessoa a estagiar na mesma equipa técnica, que nos permitiu uma ajuda mútua importante. Foi importante também este relatório, na parte da avaliação, renovação de conhecimentos, na análise dos processos de treino e jogo, algo que se calhar não fazia tão regularmente e que neste caso me foi “obrigado” a ser feito para poder ter as informações necessárias para a realização do mesmo.

De forma a melhorar o processo de treino, devo continuar a acompanhar alguém de forma a continuar a aprender e ter sempre alguém mais experiente com quem possa partilhar ideias e apreender conhecimentos diferentes dos já sabidos. O Futuro passa também por conhecer outros clubes, trabalhar noutros clubes para aprender outras formas de ver e estar no futebol. Também explorar mais as conferências e formações existentes.

Referências Bibliográficas

- Andrade, R. (2015). “ O envolvimento dos pais na prática desportiva dos filhos .” *Federação Portuguesa de Ciclismo*, 1–8.
- Castelo, J. Matos, L., (2009). Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino (2ªEd). Lisboa: Visão e Contextos.
- Cruz, J. F. a. (1996). Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, Efeitos e Avaliação. *Manual de Psicologia Do Desporto*.
- Danioni, F., Barni, D., & Rosnati, R. (2008). Transmitting Sport Values : The Importance of Parental Involvement in Children ’ s Sport Activity. *Europe ’ s Journal of Psychology*, 75–92.
- Gomes, A. (2001). A promoção da Comunicação entre treinadores e pais na iniciação e formação desportiva de crianças e jovens. *Treino Desportivo*, (13), 31–37.
- Gomes, A. (2010). Influência parental no desporto : a percepção de pais e jovens atletas portugueses, 27(4), 491–504.
- Gomes, R. (2015). Comportamentos parentais, orientação motivacional e objectivos desportivos: Um estudo com jovens atletas. *Revista Iberoamericana de Psicologia Do Exercício E Desporto*, 10(2), 215–223.
- Sánchez-Miguel, P., Leo, F., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). The Importance of Parents ’ Behavior in their Children ’ s Enjoyment and Amotivation in Sports by. *Journal of Human Kinetics*, 36(March), 169–177.
- Teques, P., & Serpa, S. (2013). Envolvimento parental no desporto: Bases conceptuais e metodológicas. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 22(2), 533–539.

Anexos

Anexo I – Ficha de Observação

FICHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA

Nome Atleta				Época		2013/2014		Quadros de Rendimento							
D. Nascimento				Escalão		Infantis A		MB	0	B	0	S	0	NS	0
Posição				Anos no Clube											
Jogos Particulares e Torneios	Total de Jogos	0	Jogos Campeonato	Total Jogos	0	Total Jogos	Total Jogos	0	Treinos	Total Treinos	0	Treinos	Total Treinos	0	
	Convocatórias	0		Convocatórias	0		Convocatórias	0		0					
	Titularidade	0		Titularidade	0		Titularidade	0		Presenças	0				
	Vol. / V. Total	0 0		Vol. / V.Total	0 0		Vol. / V.Total	0 0		0					
	Golos	0		Golos	0		Golos	0		Volume Total	0				
	Assistências	0		Assistências	0		Assistências	0		0					
	Recuperações	0		Recuperações	0		Recuperações	0		Vol. Realizado	0				
	Perdas de Bola	0		Perdas de Bola	0		Perdas de Bola	0		0					

Legenda:		NO - não observado	3 - executa	<u>AVALIAÇÃO / DETECÇÃO DE CARÊNCIAS</u>			
		1 - não executa					
		2 - executa com dificuldade					
<u>CONTEÚDOS</u>				Av. Inicial	Janeiro	Maio	
Desenvolvimento Funcional	V. Reacção						
	V. Aceleração						
	V. Execução						
	Lateralidade						
	Coordenação						
	Técnica de Corrida						
	Drible e Simulação	Finta Simples					
		Tesoura					
		Roleta					
		Virgula					
		Tilt					
		Divisão					
		Troca Pé					

Acções Técnico-Táticas Ofensivas

Acções Técnico-Táticas Defensivas	Col.	Individuais	Antecipação							
			Desarme frontal							
			Desarme lateral							
			Desarme em Tacle							
			Intercepção							
			Carga em apoio							
			Carga em suspensão							
			Marcação individual							
			Marcação zona							
	Princípios Específicos da Defesa	1º Contenção								
		Reage imediatamente à PPB, colocando-se entre o adversário e a sua baliza								
		Executa o posicionamento base (aproximação, joelhos, apoios, olhar)								
		Retarda as acções do adversário (Temporização) para Rec. Def.								
		Orienta as acções do adversário para posições menos ofensivas (corredores laterais)								
		2º Cobertura Defensiva								
		Proporciona acção de cobertura								
		Posicionamento (distância + lado + ângulo da cobertura)								
		Ajuda o colega na leitura de jogo (incentivando-o)								
		3º Equilíbrio								
		Desloca-se para trás da linha da bola do lado do 3º atacante								
		Aproxima-se do 1º e 2º defesa (concentra) restringindo espaço aos adversários								
		Assegura cobertura caso o 1º defesa seja ultrapassado								
		4º Concentração								
		"Fecha o Jogo" a fim de reduzir e anular o espaço (Campo Pequeno)								
		Ocupa os espaços de jogo mais ofensivos (corredor central)								
		Aproxima-se do CJ, caso o adversário directo ocupe um espaço ofensivo (Concentra)								
Aspectos Socio-Afectivos e Psicológicos	Postura no treino									
	As relações interpessoais (colegas; treinadores; etc.)									
	Atitude em relação às normas e regras									
	É educado e transmite os valores inerentes ao grupo?									
	Atenção e concentração									
	Capacidade de decisão									
	Promove o êxito dos colegas? (altruísmo)									
	É solidário?									
	Valor moral elevado: auto-controle, coragem, auto-confiança, combatividade e determinação, sacrifício									

O Carlos ...

O Técnico Responsável

O Coordenador

EQUIPA TÉCNICA

Anexo II – Ficha de Observação (Guarda Redes)

FICHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA

Nome Atleta		Guarda-Redes		Época		2013/2014		Quadros de Rendimento						
D. Nascimento	Posição			Escalão		MB	0	B	0	S	0	NS	0	
				Anos no Clube										
Jogos Particulares e Torneios	Total de Jogos	5	Jogos Campeonato	Total Jogos	0	Total Jogos	Total Jogos	5	Treinos	Total Treinos	0			
	Convocações	5		Convocações	0		Convocações	5		Presenças	0			
	Titularidade	0		Titularidade	0		Titularidade	0		Volume Total	0			
	Vol. / V. Total	0 300		Vol. / V.Total	0 0		Vol. / V.Total	0 300		Vol. Realizado	0			
	Golos	0		Golos	0		Golos	0						
	Assistências	0		Assistências	0		Assistências	0						
	Recuperações	0		Recuperações	0		Recuperações	0						
	Perdas de Bola	0		Perdas de Bola	0		Perdas de Bola	0						

Legenda:		NO - não observado	3 - executa	AVALIAÇÃO / DETECÇÃO DE CARÊNCIAS	
		1 - não executa			
		2 - executa com dificuldade			

CONTEÚDOS		Av. Inicial	Janeiro	Maio
Aspectos Físicos e Específicos de Guarda Redes	Flexibilidade			
	Agilidade			
	Deslocamentos Laterais			
	Deslocamentos Frontais e Traseiros			
	Velocidade de Execução			
	Técnica de Corrida			
	Resistência Física			
	Posicionamento			
	Concentração			
	Segurança			
	Reflexos			
	Sacrifício, a defesa do objectivo principal do jogo			
	Deslocamento ao longo da sua área em função da bola			
	Comunicação e Organização Defensiva			
	Manter-se activo em situação de iminente perigo			
	Topo da Área			

Aspectos Físicos e Específicos de Guarda-Redes	Situações específicas do jogo	Técnica de Lançamento
		Correcto posicionamento das pernas
		Orientação das costas para correcto Equilíbrio Corporal
		Execução de Lançamento Rasteiro junto à linha do chão
		Execução de Lançamento Longo a baixa e média altura
		Execução de Lançamento Longo em altura
		Execução de lançamento com braço não dominante
		Reposição de bola em pontapé de baliza
		Rápida Tomada de Decisão
		Esperar pela Largura dada pelos Centrais
		Execução de passe rasteiro
		Execução de passe longo
		Capacidade de comunicação em caso de mudança de reposição
		Esquemas Tácticos
		Comunicação para melhor organização defensiva
		Manter-se activo
		Correcto posicionamento na baliza
		Correcta orientação de barreira defensiva quando necessário
		Segurança transmitida

Aspectos Físicos e Específicos da Posição de Guarda-Redes	Aspectos técnicos específicos do Guarda-Redes	Bolas Rasteiras à Figura
		Correcta avaliação da trajectória da bola
		Correcta colocação das pernas na abordagem ao lance
		Colocação das mãos em concha para executar a recepção
		Segurança transmitida após recepção, encostando a bola junto ao peito
		Bolas Rasteiras Laterais
		Correcta avaliação da trajectória da bola
		Movimento do corpo lateralmente ao longo do chão
		Deslizamento do braço junto ao chão
		Correcta postura de ambas as mãos
		Evitar dobrar as pernas para que estas não interfiram na defesa
		Segurança transmitida após recepção
		Bolas Médias entre o joelho e o peito
		Correcta avaliação da trajectória da bola
		Quando necessário, flectir os joelhos para melhor equilíbrio corporal
		Colocação dos braços próximos e paralelos para preparar a recepção
		Colocação das mãos em concha para executar a recepção
		Segurança transmitida após recepção, encostando a bola junto ao peito
		Bolas Médias à altura da cara
		Correcta avaliação da trajectória da bola
		Afastamento dos braços e correcta colocação dos cotovelos
		Colocação das mãos em triângulo ou em "W"
		Colocação das mãos no ângulo correcto em relação ao corpo
		Segurança transmitida após recepção
		Bolas Altas na direcção do Guarda-Redes
		Correcta avaliação da trajectória da bola
		Colocação dos braços bem esticados acima da cabeça
		Levantar um dos joelhos para garantir segurança e equilíbrio corporal adequado

Capacidade para recuar até à linha de baliza através de deslocamentos com pés na diagonal

Quando em desequilíbrio, capacidade de desviar a bola para cima e para trás

Capacidade para colocar bola por cima da barra

Técnica de queda após a defesa, em segurança, com a barriga no chão

Bolas Médias e Altas Laterais

Correcta avaliação da trajectória da bola

Deslocamentos laterais necessários para executar a defesa

Correcta colocação das mãos

Capacidade para utilizar mão contrária para desviar bola alta lateral

Capacidade de atacar a bola com ambas as mãos para posterior transporte para o chão

Capacidade de desviar a bola na impossibilidade de a agarrar

Saídas da Baliza

Capacidade de tomada de decisão em relação ao momento certo para atacar a bola

Técnica de saída com ambas as mãos à bola

Colocação das mãos do lado do corredor lateral de onde a bola provém

Rapidez na aproximação ao portador da bola

Atitude e coragem no momento da saída

Correcta avaliação do contexto da situação de ataque (1x0, 1x1, 2x1)

Aspectos Socio-Afectivos e Psicológicos

Postura no treino

As relações interpessoais (colegas; treinadores; etc.)

Atitude em relação às normas e regras

É educado e transmite os valores inerentes ao grupo?

Atenção e concentração

Capacidade de decisão

Promove o êxito dos colegas? (altruísmo)

É solidário?

Valor moral elevado: auto-controle, coragem, auto-confiança, combatividade e determinação, sacrifício

Observações

O Abel...

O Técnico Responsável

O Técnico de Guarda-Redes

O Coordenador

EQUIPA TÉCNICA

Anexo III – Regulamento Interno

Regulamento Interno Clube Atlético e Cultural:

I. INTRODUÇÃO

O atleta é o centro das atenções das atividades deste Clube e é para ele e para todos os intervenientes no seu processo de formação que os objetivos do presente regulamento se dirigem. Pretende-se que a Formação Desportiva do atleta seja harmoniosa, assim como o multilateral desenvolvimento deste decorra normalmente.

II. PRINCÍPIOS E NORMAS GERAIS PARA O ATLETA

O balneário é a tua casa desportiva, o espaço é teu, mantém-no limpo.

Toda a equipa do Clube ajudar-te-á a seres melhor homem/mulher e também melhor futebolista/desportista.

A equipa de treinadores está disponível para te ajudar, conta-lhes os teus problemas, os teus objectivos e as tuas dificuldades. Confia neles, que eles confiam em ti.

O teu comportamento deve dignificar sempre o Clube. Assume esse mérito não só dentro do campo e instalações, mas também no teu dia-a-dia, mesmo fora das instalações do Clube.

III. COMPORTAMENTOS

1. ENTRE ATLETAS

- O comportamento entre os atletas deve ser exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade.
- Deves promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades.
- Deves respeitar as decisões tomadas pelos elementos do Clube, de uma forma ordeira e civilizada.
- Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar ao teu treinador qualquer atitude incorreta.
- Tens que ser o mais correto possível com toda a equipa de trabalho do Clube e principalmente com os colegas.

2. ANTES DO TREINO OU JOGO

- O treino e atividade começa quando entras nas instalações e termina quando saís das mesmas.
- Deves evitar 45 minutos antes do treino e atividade, ingerires alimentos tipo: fritos, bolos, refrigerantes gaseificados, leite e derivados.
- Deves ser assíduo e pontual.
- Deves evitar trazer valores para o treino.
- Deves estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Na eventualidade de necessitares de ajuda para te equipares deves solicitar ajuda ao teu treinador ou colegas.
- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores. - Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo.
- Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deves informar o teu treinador com a antecedência possível.

- No dia do jogo, deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração.
- Nas competições externas, durante as viagens, deves evidenciar um comportamento digno da tua condição enquanto atleta deste Clube.

3. DURANTE O TREINO OU ATIVIDADE

- Deves estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas.
- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros.
- Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade.
- Se fores suplente no dia de jogo deves respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.
- No caso de lesão deves informar o teu treinador que na eventualidade deverá solicitar o auxílio do fisioterapeuta.
- Deves auxiliar na arrumação do material se fores solicitado pelo teu treinador.

IV. REGULAMENTO DISCIPLINAR

- O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo.
- Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo.
- Desavenças graves com colegas – sanção a aplicar pelo treinador/monitor.
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e directores, após consulta aos treinadores.
- Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador e directores, após consulta aos treinadores.
- Comportamentos incorrectos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pelos directores, após consulta ao treinador e coordenador.
- As sanções a aplicar serão de:
 - a. Advertência
 - b. Repreensão
 - c. Suspensão
 - d. Exclusão
- Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.
- Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direcção do Clube.

V. REGULAMENTO PARA OS PAIS

1. COLABORAÇÃO DOS PAIS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO OU ACOMPANHANTES DOS ATLETAS:

Sempre que possível levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos.

Entrar nos balneários dos atletas só em casos excepcionais (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas bem como a sua autonomia.

Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas.

Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador.

Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo da direção do Clube.

Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível. Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.

2. CÓDIGO DE CONDUTA PARA OS PAIS

O objetivo deste código de conduta é ajudar a melhorar os aspectos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL. Daí a origem deste documento onde nos dirigimos de uma forma breve, nesse sentido, contando com o auxílio de todos para o sucesso dos atletas.

- Apoiar sempre, e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros.

- Encoraje o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses.

- Exprima um modelo de ação adequado ao seu filho.

- Valorize e elogie, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo.

- Encorajar a ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos).

- Promova um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo.

- Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo.

”Aprender a jogar futebol, com prazer...pois nem todos serão jogadores, mas sabemos que todos serão no futuro homens e mulheres”

Com a sua AJUDA, o seu filho será, no futuro, um grande homem ou uma grande mulher

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

I. INTRODUÇÃO

O atleta é o centro das atenções das atividades deste Clube e é para ele que os objetivos do presente documento de condições de participação se dirigem. Pretende-se definir regras de participação para tornar eficiente a relação entre o CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL e os seus jovens atletas. Este documento complementa o “Regulamento Interno”.

II. DESTINATÁRIOS

A formação de atletas do CLUBE ATLÉTICO E CULTURAL destina-se a jovens de ambos os sexos dos 5 aos 18 anos de idade.

O acesso às atividades do Clube deverá ser efectuado por uma inscrição, na qual deverão ser apresentados os seguintes documentos:

- 2 Fotografias (tipo passe);
- Fotocópia do BI/CC/Cédula do aluno e do Pai/Mãe.
- Pagamento da Inscrição
- Pagamento de uma mensalidade

III. OBJETIVOS DA FORMAÇÃO

Os objetivos são prioritariamente educativos e formativos, com o fundamento no desenvolvimento integral dos jovens. Assim, deve ter-se sempre em atenção que as atividades se ajustem às crianças, por isso é essencial:

- Atender ao perfil etário do desenvolvimento das crianças e dos jovens;
- Não promover a aceleração do processo de maturação;
- Fomentar o desportivismo e a boa educação entre os atletas;
- Fomentar as relações pessoais dos jovens – entre si, com os outros, com os treinadores e com todas as pessoas relacionadas com a sociedade desportiva;
- Criar nos jovens o sentimento de respeito: por si próprio, companheiros e técnicos;
- Proporcionar uma boa qualidade de ensino aos atletas;

IV. INTERRUPÇÃO E FREQUÊNCIA

A frequência aos treinos será interrompida nos seguintes casos:

- Incapacidade física;
- Atos de indisciplina graves perturbadores do normal funcionamento das atividades (ver Regulamento Interno);

V. EQUIPAMENTOS

Nos treinos e/ou jogos, os atletas deverão apresentar-se com o equipamento estipulado para o efeito.

O atleta não deverá trazer para os treinos objetos de valor, não se responsabilizando o Clube pelo seu desaparecimento ou deterioração.

A DIREÇÃO

Anexo IV – Calendário Associação Futebol de Lisboa

CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES "D2" (12 ANOS)

SÉRIE 3

CLUBES CONCORRENTES	CAMPOS
1 - ALTA LISBOA "A" (4887.0)	3348 - COMPLEXO DESPORTIVO ALTO LUMIAR CAMPO 1 (RELVADO SINTÉTICO) - ALTO DO LUMIAR
2 - SACAVENTENSE "B" (1017.0)	2061 - CAMPO SACAVENTENSE NR3 (RELVADO SINTÉTICO) - SACAVENTE
3 - TENENTE VALDEZ (1669.0)	1855 - CAMPO DO TENENTE VALDEZ (RELVADO SINTÉTICO) - PAIA - ODIVELAS
4 - REGUENGO (5334.0)	1753 - CAMPO 8º PADRE CRUZ (JUNDO) (RELVADO SINTÉTICO) - LISBOA
5 - SANTA MARIA (1151.0)	1829 - COMPLEXO LÚDICO UNIÃO D. R. SANTA MARIA (RELVADO SINTÉTICO) - ODIVELAS
6 - CULTURAL (220.0)	1945 - CAMPO FERROVIÁRIO-MARYLA (RELVADO SINTÉTICO) - MARYLA - LISBOA
7 - BELENENSES "B" (327.0)	1641 - CAMPO Nº 3 RESTELO (RELVADO SINTÉTICO) - RESTELO - LISBOA
8 - SPORTING SAD (1095.1)	3862 - ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO LISBOA, CAMPO Nº 3 (RELVADO SINTÉTICO) - LISBOA
9 - COL. SÃO JOÃO BRITO (2595.0)	1862 - CAMPO COLEGIO SÃO JOÃO BRITO - SINTÉTICO (RELVADO SINTÉTICO) - LUMIAR / LISBOA

1ª Jornada	22/10/2016	Hora	1ª Volta
360.03.001.0	SACAVENTENSE "B" - ALTA LISBOA "A"	15:30	/
360.03.002.0	TENENTE VALDEZ - COL. SÃO JOÃO BRITO	14:00	/
360.03.003.0	REGUENGO - SPORTING SAD	14:00	/
360.03.004.0	SANTA MARIA - BELENENSES "B"	14:00	/

2ª Jornada	29/10/2016	Hora	1ª Volta
360.03.005.0	ALTA LISBOA "A" - TENENTE VALDEZ	14:00	/
360.03.006.0	COL. SÃO JOÃO BRITO - REGUENGO	15:00	/
360.03.007.0	SPORTING SAD - SANTA MARIA	14:00	/
360.03.008.0	BELENENSES "B" - CULTURAL	14:00	/

3ª Jornada	05/11/2016	Hora	1ª Volta
360.03.009.0	REGUENGO - ALTA LISBOA "A"	14:00	/
360.03.010.0	TENENTE VALDEZ - SACAVENTENSE "B"	14:00	/
360.03.011.0	SANTA MARIA - COL. SÃO JOÃO BRITO	14:00	/
360.03.012.0	CULTURAL - SPORTING SAD	15:30	/

4ª Jornada	12/11/2016	Hora	1ª Volta
360.03.013.0	ALTA LISBOA "A" - SANTA MARIA	14:00	/
360.03.014.0	SACAVENTENSE "B" - REGUENGO	15:00	/
360.03.015.0	COL. SÃO JOÃO BRITO - CULTURAL	15:00	/
360.03.016.0	SPORTING SAD - BELENENSES "B"	14:00	/

5ª Jornada	19/11/2016	Hora	1ª Volta
360.03.017.0	CULTURAL - ALTA LISBOA "A"	15:30	/
360.03.018.0	SANTA MARIA - SACAVENTENSE "B"	14:00	/
360.03.019.0	REGUENGO - TENENTE VALDEZ	15:00	/
360.03.020.0	BELENENSES "B" - COL. SÃO JOÃO BRITO	15:00	/

6ª Jornada	26/11/2016	Hora	1ª Volta
360.03.021.0	ALTA LISBOA "A" - BELENENSES "B"	14:00	/
360.03.022.0	SACAVENTENSE "B" - CULTURAL	15:00	/
360.03.023.0	TENENTE VALDEZ - SANTA MARIA	15:00	/
360.03.024.0	COL. SÃO JOÃO BRITO - SPORTING SAD	14:00	/

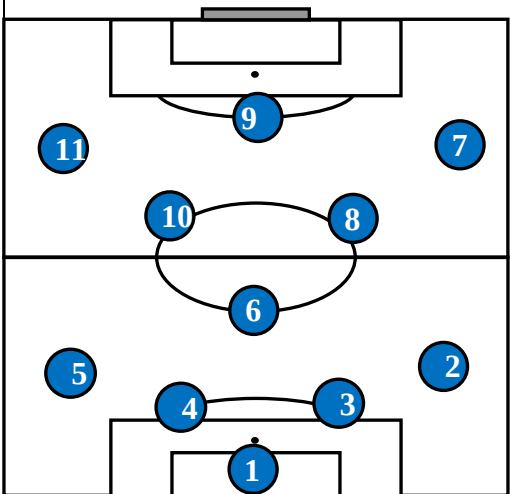
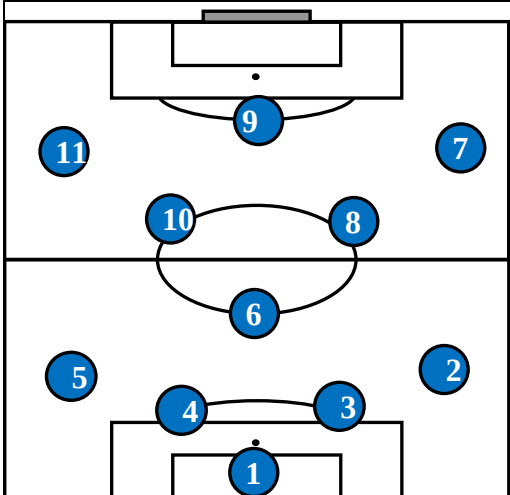
7ª Jornada	03/12/2016	Hora	1ª Volta
360.03.025.0	SPORTING SAD - ALTA LISBOA "A"	14:00	/
360.03.026.0	BELENENSES "B" - SACAVENTENSE "B"	15:00	/
360.03.027.0	CULTURAL - TENENTE VALDEZ	15:30	/
360.03.028.0	SANTA MARIA - REGUENGO	14:00	/

8ª Jornada	10/12/2016	Hora	1ª Volta
360.03.029.0	ALTA LISBOA "A" - COL. SÃO JOÃO BRITO	14:00	/
360.03.030.0	SACAVENTENSE "B" - SPORTING SAD	14:00	/
360.03.031.0	TENENTE VALDEZ - BELENENSES "B"	14:00	/
360.03.032.0	REGUENGO - CULTURAL	14:00	/

9ª Jornada	17/12/2016	Hora	1ª Volta
360.03.033.0	COL. SÃO JOÃO BRITO - SACAVENTENSE "B"	14:00	/
360.03.034.0	SPORTING SAD - TENENTE VALDEZ	14:00	/
360.03.035.0	BELENENSES "B" - REGUENGO	14:00	/
360.03.036.0	CULTURAL - SANTA MARIA	14:00	/

Anexo V – Ficha de Observação

FICHA DE JOGO (FUT. 11)		ESCALÃO		TREINADOR	
ADVERSÁRIO		FASE / SÉRIE		JORNADA Nº	
CAMPO		DATA / DIA/ HORA		RESULTADO AO INTERVALO	__-__
TRANSPORTE		CONVOCATÓRIA		RESULTADO FINAL	__-__

1ª PARTE			RESULTADO		-
	SUBSTITUIÇÕES			GOLOS	
	T '	ENTRA	SAI	T '	MARCADOR
	OBS:				
Capitão					
2ª PARTE			RESULTADO		-
	SUBSTITUIÇÕES			GOLOS	
	T '	ENTRA	SAI	T '	MARCADOR
	OBS:				
Capitão					
3ª PARTE			RESULTADO		-
	SUBSTITUIÇÕES			GOLOS	
	T '	ENTRA	SAI	T '	MARCADOR

133

Quadro de Rendimento						
Época	Competição	Fase	Jornada	Data	Escalão	
Adversário		Campo	Res. Interv.	Res. Final		
Nº	Nome	Golos M/S Assistência: T. de Jogo	Aspectos Positivos		Aspectos a Melhorar	
Equipa			Ataque Organizado:			
			Transição Ataque-Defesa:			
			Defesa Organizada:			
			Transição Defesa-Ataque:			
			Esquemas Tácticos:			
EQUIPA TÉCNICA						

Anexo VII – Ficha de Prospeção

Nome					
Posição					
Clube					
Data de Nascimento					
Pé Dominante					
Estatura					
Desenvolvimento Funcional					
Velocidade Reacção					
Velocidade Aceleração					
Velocidade Execução					
Coordenação Geral					
Coordenação Específica					
Acções Técnico -táticas Ofensivas					
Individuais					
Passe					
Recepção					
Condução					
Cabeceamento					
Remate					
Acções Técnico-táticas Defensivas					
Individuais					
Desarme Frontal					
Desarme Lateral					
Intercepção					
Observações					
Legenda					
1	Não Executa				
2	Executa				
3	Executa Bem				

[illegible]

Janeiro				Fevereiro				Março				Abril					Maio			
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Período Competitivo																				
Competição				Competição				Competição				Competição				Competição				
compet.	compet.	compet.	compet.	compt.	compet.	compet.	recupera.	compet.	compet.	compet.	compet.	compet.	compet.	compet.	compet.	compet.	compet.	compet.	compet.	compet.
330´	330´	330´	330´	330´	330´	330´	330´	330´	330´	330´	330´	330´	330´	480´	330´	330´	330´	330´	330´	330´
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3
1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,	1-7,
18-28	18-28	18-28	13-15	13-15	13-15	13-15	18-28	18-28	18-28	18-28	18-28	13-15	13-15	13-15	13-15	18-28	18-28	18-28	18-28	13-15
			18-20	18-20	18-20	18-20						18-20	18-20	18-20	18-20					18-20
			22-24, 26	22-24, 26	22-24, 26	22-24, 26						22-24, 26	22-24, 26	22-24, 26	22-24, 26					22-24, 26
31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36
41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
42,43,44,47	42,43,44,47	42,43,44,47	42,43,44,47	42,43,44,47	42,44,46,47	42,44,46,47	42,44,46,47	42,44,46,47	42,44,46,47	42,44,46,47	42,45,46	42,44,46,47	42,44,46,47	42,44,46,47	42,44,46,47	42,44,46,47	42,43,46	42,43,46	42,43,46	42,44,46,47
1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,	1-10,
13,14,15	13,14,15	13,14,15	13,14,15,17	13,14,15,17	13,14,15,17	13,14,15,17	13,14,15	13,14,15	13,14,15	13,14,15	13,14,15	13,14,15	13,14,15,17	13,14,15,17	13,14,15,17	13,14,15,17	13,14,15	13,14,15	13,14,15	13,14,15,17
18-27	18-27	18-27	18-26	18-26	18-26	18-26	18-27	18-27	18-27	18-27	18-27	18-26	18-26	18-26	18-26	18-26	18-27	18-27	18-27	18-26
29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,	29,30,
31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36	31-36
41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
42,43,44,47	42,43,44,47	42,43,44,47	42,44,47	42,44,47	42,44,47	42,44,47	42,44,47	42,44,47	42,44,47	42,44,47	42,45,46	42,44,46,47	42,44,46,47	42,44,46,47	42,44,46,47	42,44,46,47	42,43,46	42,43,46	42,43,46	42,44,46,47
1-12,	1-12,	1-12,	1-13,	1-13,	1-13,	1-13,	1-12,	1-12,	1-12,	1-12,	1-12,	1-13,	1-13,	1-13,	1-13,	1-13,	1-13,	1-12,	1-12,	1-13,
16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17	16,17
27-30	27-30	27-30	27,28,30	27,28,30	27,28,30	27,28,30	27-30	27-30	27-30	27-30	27-30	27,28,30	27,28,30	27,28,30	27,28,30	27,28,30	27-30	27-30	27-30	27,28,30
31	31	31	31	31,32	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31,32	31,32	31,32	31,32
36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41	36-41
42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,45,46	42,43,46	42,43,46	42,43,46	42,43,46

Anexo IX – Conteúdos de Ensino-Aprendizagem

PROGRESSÃO DE PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM							
ESCALÃO			TRAQUINAS A	BENJAMINS B	BENJAMINS A	INFANTIS B	INFANTIS A
OBJECTIVOS TREINO/APRENDIZAGEM			Técnica individual Princípios de jogo	Técnica individual Princípios de jogo	Técnica individual Princípios de jogo Métodos de jogo	Técnica individual Princípios de jogo Métodos de jogo	Técnica individual Princípios de jogo Métodos de jogo
OBJECTIVOS COMPETIÇÃO			Aprendizagem do jogo	Aprendizagem do jogo Melhor classificação possível	Aprendizagem do jogo Melhor classificação possível	Aprendizagem do jogo Melhor classificação possível	Aprendizagem do jogo Melhor classificação possível
PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DE JOGO			Progressão Contenção Cobertura ofensiva Cobertura defensiva	Progressão Contenção Cobertura ofensiva Cobertura defensiva Mobilidade Equilíbrio	Progressão Contenção Cobertura ofensiva Cobertura defensiva Mobilidade Equilíbrio	Progressão Contenção Cobertura ofensiva Cobertura defensiva Mobilidade Equilíbrio Espaço Concentração	Progressão Contenção Cobertura ofensiva Cobertura defensiva Mobilidade Equilíbrio Espaço Concentração
TÉCNICA INDIVIDUAL			Passe Recepção Condução Drible Remate Lançamento Cabeçamento	Passe Recepção Condução Drible Remate Lançamento Cabeçamento	Passe Recepção Condução Drible Remate Lançamento Cabeçamento	Passe Recepção Condução Drible Remate Lançamento Cabeçamento	Passe Recepção Condução Drible Remate Lançamento Cabeçamento
ESQUEMAS TÁCTICOS	PONTAPÉ DE BALIZA	Ofensivos	Sair a jogar com DC Longo para MA	Sair a jogar com DC Longo para MA	Sair a jogar com DC Longo para MA Directo para AC	Sair a jogar com DC Longo para MA Directo para AC	Sair a jogar com DC Longo para MA Directo para AC
		Defensivos	Campo pequeno	Campo pequeno	Campo pequeno	Campo pequeno	Campo pequeno
	LANÇAMENTO DE LINHA LATERAL	Ofensivos	Apoio Frontal Troca AC-MC	Apoio Frontal Troca AC-MC MA Contrário	Apoio Frontal Troca AC-MC MA Contrário Ruptura do DC	Idem DC no Sector Ofensivo	Todos
		Defensivos	Marcação à Zona	Marcação à Zona	Marcação à Zona	Marcação à Zona	Marcação à Zona
	CANTOS	Ofensivos	"2x1" Meias	"2x1" Meias Palmas	"2x1" Meias Palmas Ancas	"2x1" Meias Palmas Ancas	"2x1" Meias Palmas Ancas
		Defensivos	Marcação individual	Marcação individual	Marcação individual	Marcação individual Marcação à zona	Marcação individual Marcação à zona Marcação mista
	LIVRES	Ofensivos	Frontal directo Frontal indirecto Lateral palmas Sector defensivo	Frontal directo Frontal indirecto Lateral palmas Sector defensivo	Frontal directo Frontal indirecto Lateral palmas Lateral ancas Sector defensivo	Frontal directo Frontal indirecto Lateral palmas Lateral ancas Sector defensivo	Frontal directo Frontal indirecto Lateral palmas Lateral ancas Sector defensivo
		Defensivos	Frontal Lateral Sector ofensivo	Frontal Lateral Sector ofensivo	Frontal Lateral Sector ofensivo	Frontal Lateral Sector ofensivo	Frontal Lateral Sector ofensivo
	GRANDES PENALIDADES	Ofensivos	Colocação no Campo	Colocação no Campo	Colocação no Campo	Colocação no Campo	Colocação no Campo
		Defensivos	Colocação no Campo	Colocação no Campo	Colocação no Campo	Colocação no Campo	Colocação no Campo

ÉPOCA: 2016/17		ESCALÃO: Infantis A		MICRO CICLO Nº: 1		TREINO Nº: 1	
LOCAL: CAC		DATA: 05.09.2016	HORA: 19h30	JOGADORES: 22	VOLUME: 90'		
Objectivos	Cap. Cond/Coor.	Resistência, Coordenação Complexa					
	Téc -Táct Ofens.	Progressão, Cobertura Ofensiva					
	Téc -Táct Def.	Contenção					
	Modelo de Jogo	Transições					
Material		18 bolas, 24 Pinos, Marcas, 8 Varas, 3 Minibalizas, 10+10+6 Coletes, Águas.					
Nº	EXERCÍCIOS		Min	6) Pricipios de Jogo 2x1 - Transições por Vagas			
1	Corrida Contínua		10	<u>Forma:</u> Fundamental II			
2	Técnica Individual - Quadrados		20	<u>Número:</u> 4 ou 5+ 1 atletas.			
3	Alongamentos + Flexibilidade Dinâmica		5	<u>Espaço:</u> 1/4 de Campo de Fut.7.			
4	Hidratação		5	<u>Objectivo:</u> Progressão/Contenção, Cobertura Ofensiva; Condução de bola, Passe, Recepção, Remate, Drible, Desarme, Interseção.			
5	Transições por Vagas (1x1)		10	<u>Descrição:</u> 2 atacantes tentam finalizar aplicando os princípios de jogo			
6	Transições por Vagas (2x1)		10	ofensivos, com a oposição de 1 defensor que aplica os princípios de jogo			
7	Hidratação		5	defensivos. Quando o defensor recupera a posse de bola devem realizar a			
8	Jogo Reduzido Condicionado		15	transição defesa-ataque com o colega que está em espera no 1/2 campo.			
9	Reforço Muscular e Alongamentos		5	Quem perde a bola deve pressionar (transição ataque-defesa) até a equipa			
				adversária circular a bola de sector.			
	Total		85				
1) Corrida Contínua							
2) Técnica Individual - Quadrado							
<u>Forma:</u> Complementar.							
<u>Número:</u> todos atletas em 3 grupos de 6. <u>Espaço:</u> 1/4 campo de fut.7.							
<u>Espaço:</u> Quadrados de 15 metros de lado.							
<u>Objectivo:</u> Técnica Individual (passe, recepção, condução, drible).							
<u>Descrição:</u> no espaço destinado, em quadrado, os atletas realizam as acções							
técnicas individuais e/ou colectivas propostas pelos treinadores.							
<u>Variantes:</u> limite de toques, superfícies de contacto com a bola, trajetórias							
da bola, tipos de deslocamento.							
<u>Acções Técnico Tácticas Individuais:</u>							
Condução pé dto/esq/alternado/plantar							
Condução+T esoura dto/esq							
Condução+Troca Pé dto/esq							
Condução+Ruleta dto/esq							
Condução+Puxada dto/esq							
Recepção e Passe pé dto/esq - ext/int/aérea/olhar desviado							
Combinações Directas dta/esq							
Combinações Indirectas dta/esq							
Apoios Frontais							
3) Alongamentos e Flexibilidade Dinâmica							
4) Hidratação							
5) Pricipios de Jogo 1x1 - Transições por Vagas							
<u>Forma:</u> Fundamental II							
<u>Número:</u> Grupos de 3 atletas.							
<u>Espaço:</u> 1/4 de Campo de Fut.7.							
<u>Objectivo:</u> Progressão/Contenção; Condução de bola, Remate, Drible,							
Desarme, Interseção.							
<u>Descrição:</u> 1 atacante tenta finalizar aplicando os princípios de jogo							
ofensivos, com a oposição de 1 defensor que aplica os princípios de jogo							
defensivos. Quando o defensor recupera a posse de bola devem realizar a							
transição defesa-ataque, ultrapassando o 1/2 campo com a bola controlada.							
Quem perde a bola deve pressionar (transição ataque-defesa) até o							
adversário passar o 1/2 campo ou realizar uma combinação directa com o							
GR.							
7) Hidratação							
8) Jogo reduzido condicionado (Gr+5x5+Gr)							
<u>Forma:</u> Fundamental III.							
<u>Número:</u> todos atletas em 4 equipas.							
<u>Espaço:</u> 1/2 campo de fut.7.							
<u>Objectivo:</u> Aplicação do modelo de jogo preconizado com ênfase nas							
transições e manutenção da posse de bola.							
<u>Descrição:</u> 2 equipas 5x5 tentam marcar golo e impedir que o adversário							
marque.							
<u>Variantes:</u>							
a) golo marcado 5 segundos após a recuperação vale por 2.							
b) se a bola passar pelos 3 corredores o golo vale por 2.							
c) se não for golo passados 5 segundos após a recuperação, a bola tem que							
passar pelos 3 corredores.							
9) Reforço Muscular e Alongamentos							
RM: 20 abdominais + 20 dorsais + 20 flexões/extensões de braços							

140

ÉPOCA:		2016/17	ESCALÃO:		Infantis A	MICROCICLO Nº:		1	TREINO Nº:		3			
LOCAL:		CAC	DATA:		07.09.2016	HORA:		19h30	JOGADORES:		22	VOLUME:		90'
Objectivos	Cap. Cond/Coor.	Resistência, Coordenação Complexa												
	Téc -Táct Ofens.	Progressão, Cobertura Ofensiva												
	Téc -Táct Def.	Contenção												
	Modelo de Jogo	Transições												
Material		18 bolas, 24 Pinos, Marcas, 8 Varas, 3 Minibalizas, 10+10+6 Coletes, Águas.												
Nº	EXERCÍCIOS					Min	6) Pricípios de Jogo 2x1 - Transições por Vagas							
1	Corrida Contínua					10	Forma: Fundamental II							
2	Andebol com Golos de Cabeça					20	Número: 4 ou 5+ 1 atletas.							
3	Alongamentos + Flexibilidade Dinâmica					5	Espaço: 1/4 de Campo de Fut.7.							
4	Hidratação					5	Objectivo: Progressão/Contenção, Cobertura Ofensiva; Condução de bola, Passe, Recepção, Remate, Drible, Desarme, Interseção.							
5	Transições por Vagas (1x1)					10	Descrição: 2 atacantes tentam finalizar aplicando os princípios de jogo ofensivos, com a oposição de 1 defensor que aplica os princípios de jogo defensivos. Quando o defensor recupera a posse de bola devem realizar a transição defesa-ataque com o colega que está em espera no 1/2 campo.							
6	Transições por Vagas (2x1)					10	Quem perde a bola deve pressionar (transição ataque-defesa) até a equipa adversária circular a bola de sector.							
7	Hidratação					5								
8a	Jogo Reduzido Condicionado					10								
8b	Circulação Táctica 6x0+Gr					5								
9	Reforço Muscular e Alongamentos					5								
	Total					85								
1) Corrida Contínua														
2) Técnica Individual - Posições por sectores														
Forma: Complementar.														
Número: todos atletas em 4 equipas de 4.														
Espaço: 1/2 campo de fut.11.														
Objectivo: Técnica Individual (passe, recepção, condução, drible).														
Descrição: no espaço destinado, os atletas realizam as acções técnicas individuais e/ou colectivas propostas pelos treinadores, jogando e progredindo com a bola nas mãos. Após serem tocados, devem parar a progressão e realizar o passe. A finalização é realizada através de cabeceamento.														
Variantes: Limite de deslocamento, Passe com o pé, Recepção com peito ou outra superfície.														
7) Hidratação														
8a) Jogo reduzido condicionado (Gr+5x5+Gr)														
Forma: Fundamental III.														
Número: todos atletas em 4 equipas.														
Espaço: 1/2 campo de fut.7.														
Objectivo: Aplicação do modelo de jogo preconizado com ênfase nas transições e manutenção da posse de bola.														
Descrição: 2 equipas 5x5 tentam marcar golo e impedir que o adversário marque.														
Variantes:														
a) golo marcado 5 segundos após a recuperação vale por 2.														
b) se a bola passar pelos 3 corredores o golo vale por 2.														
c) se não for golo passados 5 segundos após a recuperação, a bola tem que passar pelos 3 corredores.														
8b) Circulação Táctica 6x0+Gr														
Forma: Fundamental I.														
Número: 6+1.														
Espaço: 1/2 campo de fut.7.														
Objectivo: Organização e Posicionamento no sector ofensivo.														
Descrição: Realização das dinamicas preconizadas pelos treinadores.														
9) Reforço Muscular e Alongamentos														
RM: 20 abdominais + 20 dorsais + 20 flexões/extensões de braços														

Anexo XI – Unidade de Treino Período Competitivo

ÉPOCA:		2016/17		ESCALÃO:		Infantis A		MICROCICLO Nº:		16		TREINO Nº:		48					
LOCAL:		CAC		DATA:		02.01.2017		HORA:		19h30		JOGADORES:		22		VOLUME:		90'	
Objectivos	Cap. Cond/Coor.		Coordenação Simples, Força Inferior																
	Téc -Táct Ofens.		Progressão																
	Téc -Táct Def.		Contenção																
	Modelo de Jogo		Transições																
	Material		15 bolas, 14 + 8 Pinos, Marcas, 4 Varas, 10+7+7 Coletes, Águas.																
Nº	EXERCÍCIOS						Min	5b Princípios de Jogo 1x1 conquistar a linha ou o golo											
1	Mobilidade Articular						5	Forma: Fundamental II											
2	Técnica Individual - Quadrados & Caça-Bolas						15	Número: 1 Grupos de 6 atletas. Espaço: 1/3 de Campo de Fut.11.											
3	Alongamentos e Flexibilidade Dinâmica						5	Objectivo: Progressão/Contenção, Condução, Drible, Remate, Desarme.											
4	Hidratação						5	Descrição: 1 atacante tenta conquistar a linha final com a bola controlada pelos corredores laterais ou finalizar na minibaliza no corredor central, com a oposição de 1 defensor que aplica os princípios de jogo defensivos.											
5a	Princípios de Jogo 1x1+Gr						15	Quando o defensor recupera a posse de bola deve realizar a transição defesa-ataque, conduzindo a bola pela linha do 1/2 campo. Quem perde a bola deve pressionar (transição ataque-defesa) até o adversário passar a bola pela linha do 1/2 campo. Se a linha for conquistada pelo corredor lateral, o atacante ganha 1 ponto, se for golo ganha 2 pontos. Quem sofre ponto continua a defender.											
5b	Princípios de Jogo 1x1 conquistar a linha ou o golo							Feedback: Aproximar rápido, atenção aos apoios, não arrisca desarme no corredor central. Pressão após recuperar a bola. Progressão na máxima velocidade.											
5c	Finalização com capacidades condicionais e coordenativas						15	5c Finalização com capacidades condicionais e coordenativas											
6	Hidratação						5												
7	Torneio Escada (3x3)						20												
0	0						0												
8	Reforço Muscular e Alongamentos						5	Forma: Fundamental I Número: 6+1 atletas. Espaço: 1/3 de Campo de Fut.11. Objectivo: Passe, Recepção, Remate, Cabeçamento. Descrição: 2 filas de 3 atletas em cada poste da baliza. 1 atleta sem bola começa os exercícios de coordenação, dá a volta ao poste situado à entrada da área e finaliza após passe do colega da fila do lado contrário, que por sua vez realiza também os seus exercícios de coordenação. Quem finaliza vai buscar a bola e coloca-se no final da fila contrária. Finalização: Recepção e remate; Remate; Cabeçamento. Coordenação: Skipings, Deslocamentos laterais, Multissaltos, Sprint, Corrida de costas. Feedbacks: Remate em progressão (sem parar a corrida), passe rasteiro.											
	Total						90												
1	Mobilidade Articular																		
2	Técnica Individual - Quadrados & Caça-Bolas																		
Forma: Complementar. Número: todos atletas. Espaço: 1/4 Campo fut.11. Objectivo: Técnica Individual (Condução, Drible, Desarme). Descrição: no espaço destinado, os atletas com bola tentam manter a sua posse, enquanto os atletas sem bola a tentam recuperar.								Forma: Fundamental III. Número: 6 equipas de 3 atletas. Espaço: 1/3 campo de fut.11. Objectivo: Aplicação dos princípios de jogo, competitividade e agressividade. Descrição: 2 equipas 3x3 tentam marcar golo e impedir que o adversário marque.											
3	Alongamentos e Flexibilidade Dinâmica							Forma: Fundamental II Número: 1 Grupos de 6 atletas. Espaço: 1/3 de Campo de Fut.11. Objectivo: Progressão/Contenção. Condução de bola, Passe, recepção, Drible, Desarme, Intersecção. Descrição: O GR realiza um passe longo para o atacante no 1/2 campo que após a recepção realiza a progressão e tenta finalizar, com a oposição de 1 defensor que aplicam os princípios de jogo defensivos. Quando o defensor recupera a posse de bola deve realizar a transição defesa-ataque, fazendo o passe para o colegaem apoio frontal. Quem perde a bola deve pressionar (transição ataque-defesa) até o adversário passar a bola. Quem sofrer golo continua a defender. Feedback: Aproximar rápido, atenção aos apoios, não arrisca desarme no corredor central. Pressão após recuperar a bola. Progressão na máxima velocidade.											
4	Hidratação																		
5a	Princípios de Jogo 1x1+Gr																		
																		8 Reforço Muscular e Alongamentos RM: 20 abdominais + 20 dorsais + 20 flexões/extensões de braços	

143

ÉPOCA:		2016/17	ESCALÃO:		Infantis A	MICROCICLO Nº:		16	TREINO Nº:		50			
LOCAL:		CAC	DATA:		04.01.2017	HORA:		18h00	JOGADORES:		22	VOLUME:		90'
Objectivos	Cap. Cond/Coor.													
	Téc -Táct Ofens.		Cantos, Livres											
	Téc -Táct Def.		Cantos, Livres											
	Modelo de Jogo		Esquemas Tácticos											
Material			9 Bolas, 4 Pinos, 2 Varas, Marcas, 10+10+6 Coletes, Águas.											
Nº	EXERCÍCIOS					Min	5b	Jogo Metaespecializado (Gr+5x5+Gr)+(1J)					20	
1	Mobilidade Articular					5	Forma: Fundamental III							
2	Técnica Individual - Quadrados & Caça-Bolas					15	Número: 11+2 atletas.							
3	Alongamentos e Flexibilidade Dinâmica					5	Espaço: 1/2 Campo de Fut.11.							
4	Hidratação					5	Objectivo: Ocupação racional do espaço, posicionamento, dinâmica ofensiva e defensiva, zonas de finalização, mobilidade.							
5a	Esquemas Tácticos (Cantos, Livres)					20	Descrição: 5 atacantes em 2-3 com a ajuda de 1 Jokers aplicam o método							
5b	Jogo Metaespecializado (Gr+5x5+Gr)+(1J)					20	de jogo ofensivo. Em oposição estão 5 defensores realizando o método							
0	0					0	defensivo.							
6	Hidratação					5	Condicionantes:							
7	Jogo Formal Gr+10x10+Gr					10	Quem ataca tem que ter sempre sempre 1 jogador atrás do 1/2 campo.							
0	0					0	Se a bola segue do GR, ou é recuperada antes do 1/2 campo, tem que passar pelos 3 corredores.							
8	Reforço Muscular e Alongamentos					5	A bola segue de quem marca.							
	Total					90	Variantes: 3 toques;							
1	Mobilidade Articular					5								
2	Técnica Individual - Quadrados & Caça-Bolas					15								
Forma: Complementar. Número: todos atletas. Espaço: 1/4 Campo fut.11. Objectivo: Técnica Individual (Condução, Drible, Desarme). Descrição: no espaço destinado, os atletas com bola tentam manter a sua posse, enquanto os atletas sem bola a tentam recuperar.														
6	Hidratação					5								
7	Jogo Formal Gr+10x10+Gr					10								
Forma: Fundamental III. Número: 20+2. Espaço: Campo de fut.11. Objectivo: Aplicação do modelo de jogo preconizado com ênfase nas transições e manutenção da posse de bola. Descrição: 10 atacantes em 4-3-3 aplicam o método de jogo ofensivo. Em oposição estão 10 defensores realizando o método defensivo. Variantes: Jogo a 3 toques; Condicionantes: Se a bola segue do GR, ou é recuperada antes do 1/2 campo, tem que passar pelos 3 corredores. Segue de quem marca. Esquemas Tácticos.														
3	Alongamentos e Flexibilidade Dinâmica					5	Forma: Fundamental III							
4	Hidratação					5	Número: 20+2.							
5a	Esquemas Tácticos (Cantos, Livres)					20	Espaço: Campo de fut.11.							
Forma: Fundamental III Número: 11+1 atletas. Espaço: 1/2 de Campo de Fut.11. Objectivo: Esquemas Tácticos. Descrição: 2 atletas em velocidade atacam a bola lançada pelo GR. Quem chegar 1º finaliza em 3 toques. Após finalizar, saem 2 atacantes da baliza onde houve finalização com passe em profundidade para cruzamento na baliza contrária. Quem fez o passe ataca a entrada da área e quem finalizou torna-se defensor. Quem não finalizou é atacante e tenta enganar o adversário atacando o 1º ou o 2º poste. Rotação: 10' Cantos Ofensivos/Defensivos 10' Livres Ofensivos/Defensivos						Objectivo: Jogo preconizado com ênfase nas transições e manutenção da posse de bola.								
						Descrição: 10 atacantes em 4-3-3 aplicam o método de jogo ofensivo. Em oposição estão 10 defensores realizando o método defensivo.								
						Variantes: Jogo a 3 toques;								
Forma: Fundamental III Número: 11+1 atletas. Espaço: 1/2 de Campo de Fut.11. Objectivo: Esquemas Tácticos. Descrição: 2 atletas em velocidade atacam a bola lançada pelo GR. Quem chegar 1º finaliza em 3 toques. Após finalizar, saem 2 atacantes da baliza onde houve finalização com passe em profundidade para cruzamento na baliza contrária. Quem fez o passe ataca a entrada da área e quem finalizou torna-se defensor. Quem não finalizou é atacante e tenta enganar o adversário atacando o 1º ou o 2º poste. Rotação: 10' Cantos Ofensivos/Defensivos 10' Livres Ofensivos/Defensivos						Condicionantes: Se a bola segue do GR, ou é recuperada antes do 1/2 campo, tem que passar pelos 3 corredores.								
						Segue de quem marca.								
						Esquemas Tácticos.								
Forma: Fundamental III Número: 11+1 atletas. Espaço: 1/2 de Campo de Fut.11. Objectivo: Esquemas Tácticos. Descrição: 2 atletas em velocidade atacam a bola lançada pelo GR. Quem chegar 1º finaliza em 3 toques. Após finalizar, saem 2 atacantes da baliza onde houve finalização com passe em profundidade para cruzamento na baliza contrária. Quem fez o passe ataca a entrada da área e quem finalizou torna-se defensor. Quem não finalizou é atacante e tenta enganar o adversário atacando o 1º ou o 2º poste. Rotação: 10' Cantos Ofensivos/Defensivos 10' Livres Ofensivos/Defensivos														
8	Reforço Muscular e Alongamentos					5	RM: 20 abdominais + 20 dorsais + 20 flexões/extensões de braços							